



Universidad Nacional Mayor de San Marcos

Universidad del Perú. Decana de América

Facultad de Psicología

Escuela Profesional de Psicología

**Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de
Psicología de una universidad estatal de Lima
Metropolitana**

TESIS

Para optar el Título Profesional de Psicólogo

AUTOR

Diego Armando ROMÁN NALVARTE

ASESOR

Ana Esther DELGADO VÁSQUEZ

Lima, Perú

2021



Reconocimiento - No Comercial - Compartir Igual - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Usted puede distribuir, remezclar, retocar, y crear a partir del documento original de modo no comercial, siempre y cuando se dé crédito al autor del documento y se licencien las nuevas creaciones bajo las mismas condiciones. No se permite aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros a hacer cualquier cosa que permita esta licencia.

Referencia bibliográfica

Román, D. (2021). *Ansiedad y evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Psicología, Escuela Profesional de Psicología]. Repositorio institucional Cybertesis UNMSM.

Hoja de metadatos complementarios

Código ORCID del autor	0000-0001-8732-3942
DNI o pasaporte del autor	70006265
Código ORCID del asesor	0000-0002-5649-1262
DNI o pasaporte del asesor	07364955
Grupo de investigación	—
Agencia financiadora	—
Ubicación geográfica donde se desarrolló la investigación	Cercado de Lima 12°03'30''S 77°05'00''O.
Año o rango de años en que se realizó la investigación	2016-2019
Disciplinas OCDE	Psicología http://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.01.02



UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS
(Universidad del Perú, DECANA DE AMÉRICA)



FACULTAD DE PSICOLOGÍA
Escuela Profesional de Psicología
Calle Germán Amézaga N.º 375, Lima (Ciudad Universitaria)
Central Telefónica 6197000, anexo 3213, fax 3209

ACTA

Siendo las 11:30 horas del día 8 de marzo del 2021, se dieron cita en la Plataforma Virtual de Pregrado de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Ciudad Universitaria, Av. Germán Amézaga n.º 375 Lima), bajo la presidencia del Mg. **CARLOS MOISES VELASQUEZ CENTENO**, los catedráticos Miembros del Jurado que suscriben la presente Acta y el postulante al Título Profesional de Psicólogo, Bachiller **ROMÁN NALVARTE, DIEGO ARMANDO** quien a invitación del Presidente expuso y sustentó su trabajo de tesis titulado: “**ANSIEDAD Y EVITACIÓN EXPERIENCIAL EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD ESTATAL DE LIMA METROPOLITANA**”, al concluir con la sustentación absolvió las preguntas pertinentes.

Finalizando la sustentación, el Presidente y los miembros del Jurado pasaron a la sala virtual de deliberación; al término cada Miembro del Jurado hizo entrega al Presidente, su respectiva calificación, habiendo obtenido el postulante al Título Profesional de Psicólogo el promedio de:

Dieciocho (18) Sobresaliente

Seguidamente, el Presidente y los miembros del Jurado retornaron a la sala virtual de sustentación a fin de comunicar al graduando y asistentes el resultado obtenido en el presente proceso.

El Jurado dispuso que se extendiera la presente acta como constancia de la Titulación por la modalidad de Presentación y Sustentación de Tesis virtual.



Firmado digitalmente por
VELASQUEZ CENTENO Carlos
Moises FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 10.03.2021 17:13:58 -05:00

Mg. CARLOS MOISES VELASQUEZ CENTENO
PRESIDENTE



Firmado digitalmente por DELGADO
VASQUEZ Ana Esther FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 09.03.2021 14:22:55 -05:00

Dra. ANA ESTHER DELGADO VASQUEZ
ASESORA



Firmado digitalmente por
SANTIVÁÑEZ OLULO Renato Willy
FAU 20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 09.03.2021 13:32:20 -05:00

Psic. RENATO WILLY SANTIVÁÑEZ OLULO
MIEMBRO



Firmado digitalmente por ESCURRA
MAYAUTE Luis Miguel FAU
20148092282 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 09.03.2021 13:51:05 -05:00

Mg. LUIS MIGUEL ESCURRA MAYAUTE
MIEMBRO

DEDICATORIA

A mi querida madre quien siempre me ha apoyado incondicionalmente para darme el mejor regalo que perdurará en el tiempo: la educación.

A Leonardo Villagaray P., una persona muy especial, quien forma parte de mi vida y estuvo apoyándome en todo lo que podía y a quien admiro bastante por su perseverancia, dedicación y amor con lo que realiza sus proyectos, cuyos valores ha inculcado en mi persona.

A mi asesora de tesis, la doctora Ana Delgado Vásquez, que me ha incentivado y orientado constantemente en el desarrollo de la presente investigación.

A mis compañeros, por todo su apoyo y entusiasmo.

AGRADECIMIENTOS

A mi querida madre, por su apoyo incondicional para ser un hombre de bien y no desfallecer frente a las dificultades que se han ido presentando en mi trayecto de vida.

A mi estimado Leonardo Villagaray P., quien estuvo apoyándome constantemente, deseándome lo mejor y dando todo de sí para que pueda culminar este y muchos otros proyectos de mi vida; así como ser un soporte emocional sumamente importante para mí en los momentos más difíciles que me ha tocado experimentar.

A mi estimada asesora, la distinguida Dra. Ana Delgado Vásquez, por todas sus sugerencias y gran disposición durante todo el proceso de elaboración de la tesis, y, especialmente, por sus recomendaciones para mejorar en el ámbito personal.

A mis amigos Leslie, Cristian y Jorge quienes formaron una parte importante de cada periodo de mi vida.

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN.....	5
Resumen	7
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	8
1.1. Formulación del problema.....	8
1.2. Objetivos	11
1.2.1. Objetivo general	11
1.2.2. Objetivo específico	11
1.2.3. Justificación.....	12
1.2.4. Limitaciones del estudio.....	13
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes de la investigación.....	14
2.1.1. Investigaciones internacionales	14
2.1.2. Investigaciones nacionales	20
2.2. Ansiedad.....	22
2.2.1. Definición	22
2.2.2. Componentes de la ansiedad	23
2.2.3. Diferenciación de tipos de ansiedad	24
2.3. Evitación Experiencial.....	25
2.3.1. Definición.....	25
2.3.2. Características de la evitación experiencial	26
2.3.3. Evitación experiencial: Situaciones donde resulta perjudicial	27
2.3.4. Contextos verbales de la evitación experiencial.....	29
2.3.5. Clases regulación verbal.....	30
2.4. Definición de conceptos básicos.....	33
2.5. Hipótesis	34
2.5.1. Hipótesis generales.....	34
2.5.2. Hipótesis específicas	34
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	35
3.1. Tipo y nivel de investigación	35

3.2.	Diseño de investigación.....	35
3.3.	Población y Muestra	36
3.3.1.	Población	36
3.3.2.	Muestra	36
3.4.	Variables de estudio	37
3.5.	Técnicas e instrumentos del análisis de datos	37
3.5.1.	Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE).....	37
3.5.2.	Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II).....	41
3.6.	Procedimiento y recolección de datos	43
3.7.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	43
CAPÍTULO IV: RESULTADOS		48
4.1.	Análisis psicométrico del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado	48
4.1.1.	Validez.....	48
4.1.1.1.	Escala de Ansiedad Estado	48
4.1.1.2.	Escala de Ansiedad Rasgo	49
4.1.2.	Análisis de los ítems y confiabilidad.....	51
4.1.2.1.	Escala de Ansiedad Estado	51
4.1.2.2.	Escala de Ansiedad Rasgo	51
4.2.	Análisis psicométrico del Cuestionario de Aceptación y Acción-II	52
4.2.1.	Validez.....	52
4.2.2.	Análisis de los ítems y confiabilidad.....	53
4.3.	Análisis descriptivo	53
CAPÍTULO V: ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS		60
5.1.	Análisis y discusión de los resultados	60
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		66
6.1.	Conclusiones	66
6.2.	Recomendaciones	67
Referencias		69
Anexos.....		76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. <i>Análisis descriptivo de la Escala de Ansiedad Estado en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.....</i>	54
Tabla 2. <i>Análisis descriptivo de la Escala Ansiedad Rasgo en los participantes de la investigación.....</i>	55
Tabla 3. <i>Análisis descriptivo del Cuestionario de Aceptación y Acción-II en los alumnos de la muestra.....</i>	56
Tabla 4. <i>Análisis de la distribución de los puntajes de los discentes participantes.....</i>	57
Tabla 5. <i>Correlación entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial en los participantes de la investigación.....</i>	57
Tabla 6. <i>Correlación entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en los alumnos de la muestra.....</i>	58
Tabla 7. <i>Análisis no paramétrico de la diferencia de medias en la ansiedad rasgo según el sexo de los participantes.....</i>	58
Tabla 8. <i>Análisis no paramétrico de la diferencia de medias en la ansiedad estado según el sexo de los alumnos de la muestra.....</i>	59
Tabla 9. <i>Análisis no paramétrico de la diferencia de medias en la evitación experiencial según el sexo de los participantes del estudio.....</i>	59
Tabla 10. <i>Evidencia de validez basada en el contenido de la Escala Ansiedad Estado del IDARE.....</i>	83
Tabla 11. <i>Evidencia de validez basada en el contenido de la Escala Ansiedad Rasgo del IDARE.....</i>	84
Tabla 12. <i>Evidencia de validez basada en la estructura interna de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE.....</i>	85
Tabla 13. <i>Evidencia de validez basada en la estructura interna de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE.....</i>	86
Tabla 14. <i>Análisis de ítems de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE.....</i>	87
Tabla 15. <i>Consistencia interna de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE.....</i>	88

Tabla 16. <i>Análisis de ítems de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE</i>	88
Tabla 17. <i>Consistencia interna de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE</i>	89
Tabla 18. <i>Evidencia de validez basada en el contenido del Cuestionario de Aceptación y Acción-II</i>	91
Tabla 19. <i>Evidencia de validez basada en la estructura interna del Cuestionario de Aceptación y Acción-II</i>	92
Tabla 20. <i>Análisis de ítems del Cuestionario de Aceptación y Acción-II</i>	92
Tabla 21. <i>Análisis de la consistencia interna del Cuestionario de Aceptación y Acción-II</i>	93

INTRODUCCIÓN

La ansiedad es referida como un sistema sumamente complejo de respuestas de tipo conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva, que se ponen en funcionamiento frente a la anticipación de algún suceso, el cual es juzgado como aversivo para un individuo (Clark y Beck, 2012). Además, hay que tener en consideración que, según Spielberger (1966), existen dos tipos de ansiedad: La ansiedad estado y ansiedad rasgo. El primero es definido como aquel estado de agitación transitorio que se da un momento determinado del tiempo; mientras que, el segundo es conceptualizado como las diferencias que poseen las personas en su tendencia a responder de forma ansiosa.

La otra variable es la evitación experiencial, que se refiere a la falta de disposición de una persona en tomar contacto con sus experiencias internas no deseadas, por lo que busca disminuir la frecuencia en que aparece este (Hayes, Wilson, Gifford, Follete y Strosahl, 1996).

Respecto a esta última variable, hay diversos estudios (Santanello y Gardner, 2007; Gratz, Tull y Gunderson, 2008; Kelly y Forsyth, 2009; Karekla y Panayiotou, 2011; Bardeen y Fergus, 2016) que comprueban que esta se encuentra presente en la mayoría de los problemas psicológicos que afectan a una persona, como por ejemplo la ansiedad (Hayes, Strosahl y Wilson, 2014).

En base a lo expuesto anteriormente, en esta investigación, se planteó como objetivos estudiar la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en

estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, así como determinar las diferencias de estas variables en la muestra en mención según el sexo de la misma. Con el fin de lograr lo mencionado anteriormente, esta investigación se encuentra compuesta en seis capítulos.

En el capítulo 1, se da la presentación del planteamiento del problema, el cual permite formula las preguntas de investigación. A partir de lo anterior, se señala los objetivos de la investigación, se justifica el estudio, y, finalmente, se indica la limitación del trabajo.

En el capítulo II, se presenta el marco teórico. En primer lugar, se exponen los las investigaciones antecedentes tanto a nivel internacional como nacional, para luego, pasar a las bases teóricos-científicas, donde se abordan diferentes aspectos relacionados con la ansiedad y la evitación experiencial, la definición de los conceptos básicos y, finalmente, las hipótesis generales y específicas.

En el capítulo III, se señala el método empleado en el presente estudio. Para ello, se pone en conocimiento tanto el nivel, como el tipo y el diseño del estudio, la población y muestra de estudio, instrumentos que fueron utilizados para medir las variables mencionadas anteriormente, el procedimiento para recoger la información requerida para este trabajo y los estadísticos empleados en su procesamiento y análisis.

En el capítulo IV, se da a conocer los resultados obtenidos en la presente trabajo. Aquí se muestran una serie de tablas con sus respectivas descripciones, en las cuales se colocan los estadísticos que son pertinentes con los objetivos planteados para este estudio.

En el capítulo V se presenta el análisis y discusión de los resultados obtenidos, donde se contrasta estos con las investigaciones antecedentes, y por último, en el capítulo VI se indica las conclusiones y recomendaciones de la investigación. Asimismo, se muestran las referencias y los anexos.

RESUMEN

En esta investigación se planteó como objeto analizar la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, y la comparación de dichas variables en la muestra en mención según el sexo. El diseño empleado fue el correlacional, ya que se buscó la relación entre dos variables. Los participantes estuvieron conformados por 256 estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, dentro de los cuales 103 fueron varones y 156 fueron mujeres. Los instrumentos empleados para el estudio fueron el Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) y el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II). Los resultados obtenidos indicaron que hay una correlación positiva significativa entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial, así como, entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en la muestra de estudio. Además, se halló que no había diferencias estadísticamente significativas de las variables según el sexo de dichos estudiantes. Se llega a la conclusión de que hay una relación significativa entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial.

Palabras clave: Ansiedad, ansiedad rasgo, ansiedad estado, evitación experiencial, estudiantes de psicología.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Formulación del problema

En el transcurso de la vida, las personas experimentan diversas situaciones, de las cuales algunas de ellas son generadoras de malestar emocional en el individuo, puesto que se percibe a esta última como un impedimento en la realización de sus metas. Entre ellas, se encuentra la ansiedad que es definida como el estado de agitación e inquietud que causa malestar, la cual se manifiesta a través de una reacción de sobresalto en el que el individuo intenta de hallar una solución al peligro que se puede visualizar claramente (Sierra, Ortega y Zubeidat, 2003). Mientras que, la American Psychiatric Association (2014) menciona que la respuesta que se da es anticipatoria a una amenaza futura. Por otro lado, Viedma (2008) refirió que la ansiedad cumple una función adaptativa. Sin embargo, también menciona que la ansiedad se vuelve patológica cuando esta se produce sin haber un peligro real o la reacción es mayor a la situación objetiva de peligro.

Se han realizado investigaciones sobre la ansiedad y su implicancia con otros trastornos. Así, en España, Calderón, Forns y Varea (2010) realizaron un estudio sobre la implicación de la ansiedad y depresión en los trastornos de alimentos en jóvenes con obesidad. Los resultados que obtuvieron fueron que los jóvenes con

obesidad mórbida presentaban mayor ansiedad rasgo y estado que los jóvenes con obesidad leve-moderada. Asimismo, se encontró lo siguiente: La ansiedad rasgo y estado explican los síntomas de trastornos de alimentación.

En el caso de Colombia, Ospina-Ospina, Hinestrosa-Upegui, Paredes, Guzmán y Granados (2011) llevaron a cabo una investigación respecto de los síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de la comunidad Chía. Los resultados que obtuvieron indicaron que había una comorbilidad entre la ansiedad y depresión; es decir, ante la presencia de síntomas depresivos se mostraba una tendencia a tener ansiedad y, asimismo, había una diferencia estadísticamente significativa en la ansiedad de acuerdo al sexo de los participantes del estudio; es decir, las mujeres presentaban una mayor ansiedad que los varones. Por último, en el caso de Perú, se encuentra que Perales, Chue, Padilla y Barahona (2011) investigaron acerca del estrés, la ansiedad y la depresión en magistrados de Lima. Sus resultados fueron que el estrés estaba asociado con la depresión y ansiedad. Por otro lado, Collado (2014) emprendió un estudio sobre la comparación de ansiedad rasgo-estado en estudiantes universitarios. Entre los resultados, se halló que no había diferencias significativas en la ansiedad rasgo entre los estudiantes de Psicología de universidades estatales y privadas. Del mismo modo, no había diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado entre los alumnos de Psicología de las universidades estatales y privadas.

Sin embargo, como menciona Hayes, Strosahl y Wilson (2014) el problema no es la sensación malestar que la persona pueda tener como, por ejemplo, la ansiedad, depresión o estrés, sino los mecanismos utilizados para desaparecer dicha sensación. Ellos lo denominaron como inflexibilidad psicológica, la cual es un modelo de psicopatología, de salud e intervención psicológica en el que se propone que aquella se presenta en los distintos trastornos que menciona el DSM-5. Además, dicho modelo cuenta con seis procesos: Evitación experiencial, atención inflexible, fusión cognitiva, identificación al yo como concepto, quiebra de los valores e impulsividad o inactividad. De todos estos procesos, para la presente investigación se tomará como variable de estudio la evitación experiencial. Esta es definida por Hayes, Wilson, Gifford, Follete y Strosahl (1996) como el fenómeno que aparece cuando la persona no presenta la disposición a mantener contacto con las

experiencias privadas percibidas por lo que se busca alterar la forma o la frecuencia de los eventos o contextos que las ocasionan.

De esta manera, para obtener evidencia empírica de aquel modelo, se han realizado investigaciones durante la última década sobre la evitación experiencial en diversos problemas (Hayes et al., 2014). Así, se encuentra un estudio realizado sobre el rol de la evitación experiencial en el rendimiento de una tarea con alta demanda cognitiva. Los resultados obtenidos fueron que el grupo con alto grado de evitación experiencial no mejoró su rendimiento en la tarea a pesar de ser la segunda exposición frente a esta, mientras que el grupo con bajo grado de evitación experiencial mejoró su rendimiento académico (López et al., 2010). Otro estudio demostró que la evitación experiencial puede contribuir a sentir preocupación dentro de un contexto de perfeccionismo maladaptativo (Santanello y Gardner, 2007). También, se ha hallado que la evitación experiencial media la relación entre la sensibilidad a la ansiedad y los estados del trastorno límite de personalidad en pacientes ambulatorios (Gratz, Tull y Gunderson, 2008). Del mismo modo, Quinlan, Deane, Crowe y Caputi (2018) hallaron que la ansiedad y la hostilidad median la relación entre la evitación experiencial y los problemas interpersonales referidos en el distanciamiento y socialmente inhibido.

Por otro lado, se puede encontrar un acercamiento al estudio de la ansiedad y evitación experiencial en el estudio que realizaron Kelly y Forsyth (2009), quienes investigaron sobre la evitación emocional, la sensibilidad a la ansiedad y las reacciones a una provocación de miedo observacional. Los resultados que obtuvieron indicaron que hay una asociación entre la evitación experiencial y las reacciones ante una provocación de miedo observacional, y que la ansiedad también se asociaba a esta variable. Dicho estudio da indicios de que puede haber una relación entre ansiedad y evitación experiencial.

Karekla y Panayiotou (2011) realizaron una investigación sobre la relación entre las estrategias de afrontamiento y la evitación experiencial. Su muestra estuvo conformada por 197 adultos griegos. Los resultados que obtuvieron fueron que había relación estadísticamente significativa entre las 6 subescalas de afrontamiento y la evitación experiencial. Además, se halló una diferencia estadísticamente significativa en la evitación experiencial considerando la variable sexo, en la cual las mujeres tienen un nivel más alto de evitación experiencial que los varones.

Años más tarde, Panayiotou, Karekla y Mete (2014) investigaron sobre las estrategias de afrontamiento en individuos con sintomatología del trastorno de ansiedad. Sus resultados fueron que la evitación experiencial correlacionaba con la presencia de síntomas de trastorno de pánico, trastorno de ansiedad social y trastorno de ansiedad generalizada.

Sin embargo, hay pocas investigaciones realizadas en Perú sobre la evitación experiencial y su relación con la ansiedad, por lo cual tomándose en cuenta dicha situación en el país, la importancia del rol de la evitación experiencial tanto en la ansiedad como en otros problemas, y la necesidad de tener mayor cantidad de investigaciones que validen la propuesta de la flexibilidad psicológica en el Perú es que se realiza la formulación de las siguientes preguntas de investigación: ¿Cuál es la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana?, ¿Difieren en la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Analizar la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.

Comparar la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana considerando la variable sexo.

1.2.2. Objetivo específico

- Determinar el nivel de ansiedad rasgo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- Determinar el nivel de ansiedad estado de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- Determinar el nivel de evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.

- Conocer la relación entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- Conocer la relación entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- Comparar el nivel de ansiedad rasgo según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- Comparar el nivel de ansiedad estado según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- Comparar el nivel de evitación experiencial según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima metropolitana.

1.2.3. Justificación

Hasta la fecha se han venido realizando investigaciones sobre la flexibilidad psicológica como un modelo transdiagnóstico de los diferentes problemas, las cuales ponen evidencia el rol que tiene la evitación experiencial en estos: La perpetuación e intensificación del malestar que presentan. Es por todo ello que se busca que los resultados de la presente investigación ayuden en la intervención de personas que tengan ansiedad y, de esta manera, se contribuya en el bienestar de aquellas para que puedan tener una vida más plena y vivan de acuerdo a sus valores como guía de su conducta. En adición a esto, se espera que, con los resultados obtenidos, se pueda elaborar talleres sobre el manejo de la ansiedad como también sobre la evitación experiencial de tal manera que se incentive la aceptación del malestar psicológico y puedan seguir actuando bajo lo que es importante para cada uno de los participantes de la investigación.

También, en el caso de Perú, se han reportado algunas investigaciones sobre la evidencia empírica del mencionado modelo de psicopatología (Egúsquiza-Vásquez, 2015; Valencia, 2017; Velasquez, 2018), por lo cual se espera incentivar en el incremento de investigaciones básicas sobre dicho

modelo en los diversos problemas psicológicos que existen en el país con el presente estudio, como, también, investigaciones tecnológicas en la adaptación de diversos test, escalas o cuestionarios que midan la flexibilidad psicológica con muestra peruana.

1.2.4. Limitaciones del estudio

Dado que se ha utilizado un muestreo no probabilístico de tipo intencionado, la generalización de los resultados está restringida a la población de donde se extrajo la muestra.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Investigaciones internacionales

La evitación experiencial en los últimos años ha sido estudiada junto con diversos trastornos suscritos en el DSM-V para evidenciarla como una variable que está presente en todos ellos. De esta manera, se encuentran estudios desarrollados en Estados Unidos como la investigación realizada por Kelly y Forsyth (2009) que estudia la correlación entre la evitación emocional, sensibilidad a la ansiedad y reacciones a una provocación de miedo observacional. Su muestra estuvo conformada por 43 estudiantes del sexo femenino de la Universidad de Albany-Universidad del estado de Nueva York. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ), el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad (ASI), el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado forma Y de Spielberg (STAI-S-T), Escala de Miedo a la Asfixia (SFS). Sus resultados fueron que la evitación emocional (evitación experiencial) correlacionaba positivamente con la sensibilidad a la ansiedad, el miedo a la asfixia, la ansiedad estado y la ansiedad rasgo.

Otro estudio, que también se realizó en dicho país, es el elaborado por Venta, Sharp y Hart (2012) para analizar la relación que hay entre la evitación experiencial y los desórdenes de ansiedad. Su muestra estuvo conformada por 142 adolescentes impacientes. Los instrumentos que se utilizaron fueron el Cuestionario de Evitación y Fusión para Jóvenes (AFQ-Y), la Lista de Chequeo de Conductas del Niño (CBCL), el Autorreporte para Jóvenes (YSR), Cedula de Intervención Diagnostica Computarizada para Niños (C-DISC) y la Escala Wechsler para Adultos III (WAIS-III) o IV (WAIS-IV), o la Escala Wechsler para Niños IV (WISC-IV). Se concluyó a partir de los resultados que había una asociación positiva estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad; es decir, ante la presencia de aquel es probable que la muestra de dicho estudio tenga esta.

Aguilar, Mudarra, Perelló y Rojas (2013) investigaron acerca de la relación entre ansiedad y la motivación de logro en alumnos universitarios. Su muestra estuvo compuesta por 160 estudiantes del último curso de Licenciatura de la Universidad de Granada, que pertenecían a las titulaciones de Farmacia, Derecho, Economía y Filología Inglesa. Los instrumentos empleados para dicha investigación fueron la Escala de Motivación de Logros (ML-1), Escala de Motivación de Logros (ML-2) y el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE). Entre los resultados que se obtuvieron fueron que había una correlación negativa estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la motivación de logro. Mientras que, no había diferencias estadísticamente significativas en relación a la variable de ansiedad estado de acuerdo al sexo de los educandos de dicha muestra.

Un año más tarde, Gerhart, Baker, Hoerger y Ronan (2014) realizaron un estudio para determinar la relación entre la evitación experiencial, los problemas interpersonales y las percepciones negativas sobre las relaciones interpersonales. La muestra estuvo constituida por 159 estudiantes de psicología de la Universidad Pública de Midwestern. En lo referente a los instrumentos utilizados, fueron los siguientes: Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), Relationship Awareness Scale (RAS), el Cuestionario de Agresión (AQ), y la versión corta del Inventario de

Problemas Interpersonales (IIP-32). Los resultados obtenidos demostraron que la evitación experiencial mostraba una correlación estadísticamente significativa con la ansiedad adjunta. Asimismo, la interacción entre la evitación experiencial y la ansiedad adjunta evidenciaban una relación causal estadísticamente significativa con la frialdad, la evitación social y la dominación.

En España, Martín-Otero (2014) efectuó una investigación acerca de la ansiedad en estudiantes de una facultad de Educación. Para ello, 106 alumnos, los cuales 89 fueron mujeres y 17, varones, del primer curso del grado de Educación Social; así como, del último curso de la licenciatura de Pedagogía de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid conformaron su muestra. Mientras que, el instrumento utilizado para evaluar la ansiedad fue el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo. Entonces, los resultados que obtuvo fueron que había diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad estado de acuerdo al sexo de dichos alumnos en el que las mujeres eran quienes alcanzaron un nivel más alto de este tipo de ansiedad.

Casari, Anglada y Daher (2014) emprendieron una investigación acerca de las estrategias de afrontamiento y la ansiedad frente a los exámenes en estudiantes que se encuentran en la universidad. 140 estudiantes universitarios de Psicología de la Universidad de Aconcagua conformaron la muestra en este estudio. Respecto de los instrumentos empleados, los que se utilizaron fueron el Inventario de Respuestas de Afrontamiento (CRI ADULT-FORM) y la Escala de Ansiedad Cognitiva frente a los exámenes (S-CTAS). En los resultados obtenidos se reportó que la ansiedad ante los exámenes mostraba una correlación estadísticamente significativa con todas las estrategias de afrontamiento evaluadas (reevaluación positiva, solución de problemas, evitación cognitiva, aceptación-resignación y descarga emocional).

Por otro lado, en el Estado de Chipre, Panayiotou, Karekla y Mete (2014) investigaron sobre las estrategias de afrontamiento en individuos con sintomatología del trastorno de ansiedad. Su muestra estuvo conformada, inicialmente, por 457 adultos de Chipre: 320 eran fueron seleccionados a

partir de las guías telefónicas, mientras que los otros 137 fueron estudiantes de una universidad de Chipre y miembros de la propia comunidad. Luego, se seleccionaron a aquellos que cumplían con el criterio de tener uno o más problemas de ansiedad quedando, finalmente, con una muestra de 97 individuos. Los instrumentos de medición usados en dicho estudio fueron el Cuestionario Screening de Diagnóstico Psiquiátrico (PDSQ), Cuestionario Brief COPE (COPE-B), la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II). Sus resultados fueron que la evitación experiencial correlacionaba positivamente con el trastorno de pánico, con la ansiedad social y el trastorno de ansiedad generalizada, siendo estadísticamente significativa.

Un año después, Boullion (2015) realizó un estudio para determinar la relación entre ansiedad, evitación experiencial y valores en la vida diaria en el estado de Louisiana en Estados Unidos. La muestra fue constituida por 66 alumnos de Psicología de la Universidad de Louisiana. Los instrumentos utilizados en dicho estudio fueron el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (STAI), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), el Cuestionario de Valoración (VQ), la Encuesta de Muestra de Síntomas de Ansiedad (SASS), la Encuesta de Muestra de Evitación Experiencial (EASS) y la Encuesta de Muestra de Valoración (VSS). Los resultados indicaron que había una correlación directamente proporcional y estadísticamente significativa entre las siguientes variables: La evitación experiencial y ansiedad rasgo; y, de la misma manera, entre la evitación experiencial y la ansiedad estado.

En Colombia, Cardona-Arias, Rivera-Ocampo, Gómez-Martínez y Reyes (2015) efectuaron un estudio concerniente a la prevalencia de la ansiedad en alumnos universitarios. Su muestra estuvo conformada por 100 alumnos de Ingeniería y 100 estudiantes de Medicina de la Universidad Cooperativa de Colombia. Por otro lado, el instrumento utilizado para medir la ansiedad fue la Escala de Zung. Entre los resultados hallados, se encontraron que no había diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad según el sexo de los estudiantes de la muestra.

Por otro lado, en el suroeste de Europa, Mustafa, Melonashi, Shkempi, Besimi y Fanaj (2015) realizaron un estudio sobre la ansiedad y la autoestima en alumnos de Albania (43 mujeres y 20 varones) y Kosovo (33 mujeres y 29 varones). Para ello su muestra estuvo constituida por 125 estudiantes de los cuales 62 eran de Kosovo y 63, de Albania. Los instrumentos empleados fueron la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (SAS) y la Escala de Autoestima de Rosemberg. Entre los resultados, se reporta que había una diferencia estadísticamente significativa en los niveles de ansiedad según el sexo de los estudiantes, pero solo de aquellos que eran de Albania donde las mujeres presentaban niveles más elevados de ansiedad que los varones; había diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ansiedad según el país de los estudiantes donde los que son de Albania tenían niveles más altos de ansiedad respecto a los de Kosovo. También, se halló que había una correlación negativa estadísticamente significativa entre la ansiedad y la autoestima, aunque solo en los estudiantes de Albania.

En Estados Unidos, Bardeen (2015) realizó una investigación sobre el rol que posee la evitación experiencial en la relación que hay entre la sensibilidad a la ansiedad y distrés emocional. Para ello, se constituyó una muestra de 199 alumnos de nivel universitario reclutados de un grupo de control masivo de psicología introductoria de Psicología introductoria. Los instrumentos usados fueron el Índice de Sensibilidad a la Ansiedad-3 (ASI-3), el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), Cédula de Afectos Positivos y Negativos (PANAS), la subescala de Ansiedad de la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-versión de 21 ítems (DASS-21 Ansiedad), el Cuestionario de Eventos Traumáticos de la vida (TLEQ) y la Lista de Chequeo de Síndrome de Estrés Postraumático-5-versión adaptada para población civil (PCL-5). El procedimiento que se siguió fue la aplicación de esta batería de pruebas salvo el PCL-5; después, se les dieron una tarea evocativa emocionalmente para que finalmente se les haga una post evaluación y aquellos que reportaron que experimentaban los eventos potencialmente traumáticos llenaron el PCL-5. Los resultados determinaron que la evitación experiencial y la sensibilidad a la ansiedad predijeron de

manera estadísticamente significativa los síntomas de estrés postraumático; asimismo, ante niveles altos de evitación experiencial, la correlación entre sensibilidad a la ansiedad y la ansiedad fue estadísticamente significativa; así como, también, lo fue la relación entre la sensibilidad a la ansiedad y los afectos negativos post-tarea. Sin embargo, ante bajos niveles de evitación experiencial, la sensibilidad a la ansiedad y los síntomas de estrés postraumático tuvieron una relación estadísticamente significativa.

Otro estudio, en relación con la evitación experiencial y la ansiedad, es el desarrollado por Bardeen y Fergus (2016), quienes investigaron acerca de la interacción entre la fusión cognitiva y la evitación experiencial en relación con la ansiedad, la depresión, el estrés y el estrés postraumático. Su muestra estuvo compuesta por 955 personas adultas estadounidenses. Los instrumentos empleados fueron los siguientes: el Cuestionario de Fusión Cognitiva (CFQ), el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-versión de 21 ítems (DASS-21), la Lista de Chequeo de Acontecimientos de la Vida por el DSM-5 (LEC-5), y la Lista de Chequeo de Síndrome de Estrés Postraumático-5-versión adaptada para población civil (PCL-5). Los resultados obtenidos fueron que había una relación positiva estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad. Además, la evitación experiencial predecía la ansiedad en la medida que hubiese un mayor nivel de fusión cognitiva.

Por último, se encuentra una investigación realizada por Panayiotou, Karekla y Leonidou (2017) tuvo como objetivo comprobar si las diferencias en el afrontamiento según el sexo referidas a la evitación posiblemente explicaba el riesgo a la ansiedad en la mujer. Para ello, se contó con una muestra de 456 personas (295 mujeres y 161 varones) de los cuales 326 fueron contactados vía telefónica aleatoriamente a partir del directorio telefónico de cinco distritos y 131 fueron estudiantes graduados. Para la medición las variables se utilizaron el Cuestionario Screening para el Diagnóstico Psiquiátrico (PDSQ), la versión abreviada del Índice de Sensibilidad a la Ansiedad (ASI-16), el Brief-COPE, el Cuestionario de Aceptación y Acción – II (AAQ-II) y el Cuestionario del Impacto percibido por los Eventos (PIE). En los resultados se encontró que había una

asociación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento de evitación y la ansiedad tanto en varones como mujeres, mientras que, cuando se hacía la interacción entre el afrontamiento según el sexo y, la ansiedad y la retirada conductual se encontró que las mujeres reportaban más síntomas de ansiedad, la sensibilidad a esta y la retirada conductual que los varones de forma estadísticamente significativa.

2.1.2. Investigaciones nacionales

En el caso de la ansiedad se ha podido hallar los siguientes reportes de investigación. Uno de ellos es el estudio realizado por Dominguez, Villegas, Sotelo y Sotelo (2012), quienes realizaron un análisis psicométrico del Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE) para obtener evidencias de validez. Se conformó una muestra de 133 alumnos universitarios de Psicología del primer año de una universidad estatal de Lima Metropolitana. Los resultados que se obtuvieron fueron que había indicadores de confiabilidad en la escala total y en los factores que resultaron del análisis factorial. También, hubo evidencias de validez factorial y validez convergente.

En el mismo año, Sotelo, Sotelo, Dominguez y Padilla (2012) realizaron un estudio instrumental de la Escala de Ansiedad Manifiesta (AMAS-A) en una muestra de 229 personas adultas que residan en Lima y que acuden a consulta psicológica en los hospitales. Los resultados que se obtuvieron fueron que había un coeficiente de confiabilidad adecuado para la muestra y se halló evidencias de validez de contenido y factorial.

Por otro lado, en lo que concierne a la evitación experiencial se ha encontrado una investigación desarrollada por Egúsquiza-Vásquez (2015) quien realizó un estudio de caso referente a la conducta inapetente. Las participantes fueron una niña de 10 años y su madre. Los instrumentos utilizados para observar los cambios que había en ellas, luego de aplicar una terapia, fueron el Cuestionario Parental de Aceptación y Acción (PAAQ) y un registro de duración de conducta. Los resultados, que se obtuvieron, fueron que el puntaje obtenido por la madre en el factor Evitación del PAAQ disminuyó desde la fase de aplicación que se dio en la evaluación a la fase

de seguimiento, lo cual implica que empezó a aceptar y a realizar acciones consistentes con lo que considera importante en su vida.

Un año más tarde, Dominguez-Lara (2016) desarrolló una investigación para determinar la relación que hay entre las estrategias de afrontamiento frente una ansiedad pre-examen y la autoeficacia académica. Su muestra estuvo conformada por 208 educandos del nivel universitario de ciencias de la salud que residen en Lima. Los instrumentos empleados, para tal fin, fueron la Escala de Afrontamiento ante la Ansiedad e Incertidumbre Pre-examen (COPEAU) y la Escala de Autoeficacia Percibida Específica de Situaciones Académicas (EAPESA). Los resultados obtenidos fueron que había una correlación estadísticamente significativa entre la autoeficacia académica y las estrategias tanto de evitación como de orientación a la tarea; pero no, con la búsqueda de apoyo instrumental y la búsqueda de apoyo emocional.

Garavito (2017) emprendió una investigación que buscó examinar la relación entre el mindfulness y la ansiedad en 102 alumnos pertenecientes a universidad privada de Lima Metropolitana. Para dicho fin, se hizo uso del Cuestionario de las Cinco Facetas del Mindfulness y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado. A partir de ello, los resultados evidenciaron que tanto la ansiedad rasgo como la ansiedad estado se asociaban de forma inversa con el puntaje total de Mindfulness.

Valencia et al. (2017) emprendieron una investigación para examinar si la evitación experiencial y otras estrategias de afrontamiento eran predictores de la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo, de forma independiente. Para dicho objetivo, se aplicaron una serie de instrumentos: el Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II), una versión modificada del COPE breve y el Inventario de Ansiedad Rasgo Estado (IDARE). Asimismo, la muestra estuvo conformada por 284 alumnos que pertenecían a universidad estatal de Lima. Los resultados pusieron en evidencia que la ansiedad rasgo y la ansiedad estado presentaban una correlación estadísticamente significativa con la evitación experiencial, la baja actitud de solución de problemas, la autculpa y el uso de sustancias. Mientras que en la realización de un modelo predictivo de la ansiedad rasgo-estado, se obtuvo que la evitación

experiencial, la baja actitud de solución de problemas y la autocolpa predecían la ansiedad rasgo-estado.

Velásquez, Grajeda, Montero, Montgomery y Egúsqiza (2018) llevaron a cabo una investigación para realizar una evaluación entre la evitación experiencial, la rumiación y la impulsividad en una muestra compuesta de 2859 alumnos de una universidad estatal de Lima. Las pruebas psicológicas usadas fueron los siguientes: el Cuestionario de Aceptación y Acción (AAQ), Escala de Respuestas Rumiativas (RRS) y la Escala de Impulsividad e Barrat (BIS-11). En los resultados, se reportó que había una asociación estadísticamente significativa entre la rumiación y la evitación experiencial, evitación experiencial e impulsividad, y entre la rumiación e impulsividad.

2.2. Ansiedad

2.2.1. Definición

La variable denominada ansiedad se introdujo en la Psicología con la publicación del trabajo de Freud “Agst” (Ansorena, Cobo y Romero, 1983).

Spielberger (1972) mencionó que la ansiedad, para su tiempo, fue usado para aludir a aquel evidente y transitorio estado emocional que se caracteriza por sentimientos de aprehensión, tensión y actividad intensificada del sistema nervioso autónomo.

Clark y Beck (2012) conceptualizaron la ansiedad como un complejo sistema de respuesta conductual, fisiológica, afectiva y cognitiva, el cual se activa cuando se anticipa sucesos o circunstancias que son juzgados como muy aversivos, ya que son percibidos como incontrolables o imprevisibles pudiendo amenazar los intereses vitales de la persona.

Papalia y Wendkos-Ols (1988) conceptualizaron la ansiedad como el estado que se caracteriza por la presencia de sentimientos de aprensión, tensión o incertidumbre, los cuales resultan de la previsión de una amenaza, ya sea real o producto de la imaginación.

Por otro lado, Chua y Dolan (2000) definieron la ansiedad como aquel estado negativo en el que se presenta los componentes Fisiológico como la

hipervigilancia, afectivo representado en el miedo y cognitivo con la creencia de indefensión, la cual tiene como principal característica la sensación de poco control sobre las posibles amenazas o daños.

Sierra, Ortega y Zubeidat (2003) definieron el mencionado constructo psicológico como aquel estado de agitación que genera malestar y se ve manifestado por medio de una reacción de sobresalto en el que la persona busca una solución ante un peligro visualizado claramente.

La American Psychiatric Association (2014) definió la ansiedad como aquella respuesta anticipatoria que se da ante la percepción de una amenaza futura, la cual se relaciona a una tensión muscular, vigilancia frente a un riesgo futuro y, asimismo, conductas de evitación.

2.2.2. Componentes de la ansiedad

Carlson y Hatfield (1992) mencionaron que las emociones, incluida la ansiedad, poseen tres componentes, que se detallan a continuación:

En primer lugar, se encuentra el componente fisiológico, el cual hace referencia a todos los cambios que van aconteciendo en el sistema nervioso central ante la ocurrencia de determinados estados emocionales. En el caso de la ansiedad, la ocurrencia de los cambios fisiológicos es debida a la actividad del Sistema Nervioso Simpático Autónomo. Entonces, todo ello se ve reflejado tanto a nivel externo-sudoración, dilatación de las pupilas, temblores, palidez facial, etc.– como a nivel interno -aceleración cardiaca, descenso de la salivación, etc.

En segundo lugar, está el componente subjetivo. Se refiere a los procesos cognitivos (pensamientos, ideas y creencias) que se encuentran relacionados con la respuesta emocional ante determinados estados del ambiente y cambios fisiológicos. De esta manera, dicho componente se asocia con la experiencia interna, evaluación y percepción subjetiva de los estímulos y estados relacionados a la ansiedad.

Por último, el componente motor-conductual, el cual alude a las respuestas observables, por los demás, tanto de evitación o escape como de afrontamiento a la situación (Carlson y Hatfield, 1992). El objetivo de las

mencionadas respuestas aliviar o disminuir el malestar físico o psicológico debido a la ansiedad (Piqueras et al., 2008).

2.2.3. Diferenciación de tipos de ansiedad

Cattell y Scheier (1961) realizaron un estudio psicométrico sobre la ansiedad, ya que para su época todavía no había estudios sobre esta. También, se realizó para poder diferenciar la ansiedad de otros términos como neuroticismo, miedo, distrés, etc. Ellos emplearon una serie de técnicas multivariadas como P-técnica, técnica dR (diferencial R), que permiten investigar la covariación de una serie de mediciones hechas a través del tiempo. Los resultados mostraron que los factores principales de personalidad que surgen son la ansiedad rasgo y la ansiedad estado. Además, muchas de las variables que cargaron en el factor ansiedad estado, también lo hicieron, aunque más alto, en ansiedad rasgo. Es por este resultado que concluyeron que ambos factores deberían ser calculados a partir de un solo cuestionario de personalidad.

De esta manera, Cattell y Scheier (1961) interpretaron la ansiedad rasgo como la medición estable de las diferencias individuales de las características de la personalidad. Mientras que la ansiedad estado se conceptualizó como una condición del organismo que va fluctuando a través del tiempo.

Años más tarde, Spielberger (1966) mencionó que, para que haya una definición adecuada sobre ansiedad, se debe tener en consideración la diferenciación entre ansiedad como rasgo y ansiedad como estado tomándose como referencia la teoría de ansiedad rasgo-estado (Cattell y Scheier, 1961). De esta manera, se define la ansiedad rasgo como las diferencias estables que hay en las personas en su tendencia a responder de manera ansiosa y ,en el caso de la ansiedad estado, es aquel estado emocional temporal transitorio, la cual se caracteriza por sentimientos de tensión y aprehensión percibidos, y activación del sistema nervioso autónomo (Spielberger, 1966, 1972).

2.3. Evitación Experiencial

2.3.1. Definición

Inicialmente, Hayes et al. (1996) propone el término catalogado evitación experiencial para ser considerado una variable funcional transdiagnóstica, el cual es definido como aquel fenómeno que se pone en evidencia en el momento en que la persona no muestra la disposición a permanecer en contacto con las experiencias privadas vividas por lo que busca modificar la forma o la frecuencia de los eventos o contextos que los generan. Cabe mencionar que también puede denominarse como evitación emocional o cognitiva una vez que se tenga claro qué aspectos importantes de la experiencias se busca evitar. Asimismo, el termino *evitación* que propone dicho autor incluye tanto a la evitación como el escape en su diversidad de formas de presentación.

Con lo mencionado hasta el momento, se ha encontrado otro término que presenta similitud con el concepto de evitación experiencial, el cual es el afrontamiento (Karekla y Panayiotou, 2011). La definición de afrontamiento se describe como “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (Lazarus y Folkman, 1986, p. 164). Además, Folkman y Lazarus (1980), plantean dos tipos de afrontamiento. El primero está enfocado en el problema; mientras que, el segundo, enfocado en la emoción donde se busca el control emocional por medio de una variedad de estrategias que disponga la persona.

Luego, Carver, Scheier, y Weintraub (1989) añaden un tercer tipo de afrontamiento enfocado en la evitación, en el que se emprende acciones para evitar situaciones estresantes; así como para reducir los pensamientos y emociones asociados a estas. Se puede notar en este punto que este tercer tipo es más específico y similar al concepto de evitación experiencial.

Es importante argüir aquí que, la evitación experiencial es empleado en este trabajo puesto que tiene una utilidad tanto para futuras investigaciones; así

como para dar cuenta de un soporte empirico del enfoque transdiagnóstico con el que fue planteado.

2.3.2. Características de la evitación experiencial

Hayes, Strosahl y Wilson (1999) mencionaron que las personas viven en un mundo netamente verbal, lo cual es muy conocido en el lenguaje coloquial, aunque los procesos que lo subyacen no son descritos. Tal es el caso que se llama “mentales” a los procesos verbales. Por otro lado, estos autores indicaron que la conducta verbal es una herramienta sumamente útil para la interacción efectiva con el ambiente; sin embargo, aquella tiende a abrumar las otras formas de actividad. Además, agregaron, dicho fenómeno que ocurre, se da con poco apoyo del ambiente, haciendo que prácticamente no haya nada en el mundo de la experiencia humana que no pueda ser tocada por la “mente”.

Entonces, la primera característica de la evitación se caracteriza por ser *un fenómeno de naturaleza verbal*, debido a que es una forma de regulación verbal (Wilson y Luciano, 2002). Dicha evitación ocurre cuando la persona no está dispuesta a estar en contacto con sus eventos privados aversivos, por lo que; en consecuencia, realiza un plan de acción encaminado a desaparecerlos (Hayes et al., 1996). El efecto inmediato que trae hacer esto se corresponde con el objetivo planteado previamente por la persona, es decir, reducir o evitar eventos privados no deseados (Wilson y Luciano, 2002). El mencionado efecto es tan poderoso que, los individuos terminan volviéndose evasores en cierto grado, y que su conducta este bajo el control de las contingencias inmediatas a pesar de que a largo plazo las consecuencias son fatales para ellos mismos (Hayes et al., 1999).

La segunda característica de la evitación experiencial es que presenta *una clase funcional limitante*. Dicha característica hace referencia a que la persona pone en evidencia la manera en que ha aprendido a responder frente a la aparición de eventos privados no deseados, a través de diferentes reacciones, aunque todas con el mismo objetivo: La supresión o evitación del mencionado evento (Wilson y Luciano, 2002).

2.3.3. Evitación experiencial: Situaciones donde resulta perjudicial

Hayes et al. (1996) y Hayes et al. (1999) señalaron cinco situaciones o condiciones por las cuales posee un efecto perjudicial la evitación experiencial. Estas son las siguientes:

La primera situación ocurre cuando *el procedimiento para lograr un control deliberado contradice los resultados deseados*. Esto se refiere básicamente al hecho de que para evitar o eliminar, de manera intencionada, un pensamiento o sentimiento se sigue un plan verbal, el cual, necesariamente, incluye a estos. Además, con el tiempo, dichos intentos de evitación incrementarán su aparición, los cuales llevarían a más evitación. Un ejemplo de esto lo proporcionan Wenzlaff, Wegner, y Klein (1991), quienes hallaron que el intentar suprimir un pensamiento que está asociado con un estado de ánimo particular, tal intento tiende a generar dicho pensamiento.

La segunda situación se refiere a que *el proceso de regulación de los eventos privados se muestra insensible al control por medio de la regulación verbal*. Esto significa que los eventos privados, como los pensamientos y las emociones, no se pueden cambiar por medio de la regulación verbal, y el intentar hacerlo solo termina por intensificar el problema. Por ejemplo, una persona que padece de ansiedad puede realizar una serie de acciones para suprimirla o evitarla, debido a las consecuencias terribles que origina. De esta manera, la ansiedad condicionada clásicamente conduce hacer intentos deliberados por evitar o suprimirla, y la ansiedad que se encuentra asociada con la construcción verbal de las consecuencias aversivas. Entonces, significaría que la persona podría terminar por sentir ansiedad por no querer estar ansiosa.

En la tercera situación, hace mención de *que el cambio es posible, pero los esfuerzos de cambio conducen a formas poco saludables de la evitación*. Hace referencia a que se puede hacer la supresión o la evitación de los pensamientos o la emociones, aunque el coste de hacerlo, muchas veces, limita el libre acceso a la conciencia de los eventos vividos.

La cuarta se refiere a la *situación en la que el evento no se puede cambiar*. En ocasiones ocurre que se intenta controlar las emociones en contextos que

son inmodificables, debido al displacer que se genera en la persona. Por ejemplo, un individuo que decide no aceptar la muerte de su padre, empieza a consumir drogas para aliviar su pena, lo cual es una reacción natural en este caso. Sin embargo, por más drogas que consuma, la situación no cambiará; por lo tanto, una acción saludable es sentir plenamente lo que se siente cuando ocurre la pérdida de un ser querido.

Por último, la quinta condición señala que *el esfuerzo de cambio en sí mismo es una conducta que contradice a esta*. Hace referencia a que lo que se necesita realizar se tiende a evitar por lo difícil que resulta ser. En consecuencia, se sugiere una razón importante por la que la evitación experiencial puede ser patológica, la cual es el de restringir el cambio necesario. Esto se debe a que la mencionada evitación enfatiza en actividades que pueden ser destructivas como el estrechamiento del rango de adaptación ante los cambios que se da en un contexto. Un ejemplo sobre lo mencionado anteriormente es con la confianza. Muchas personas anhelan esta, pero por más que lo intenten se les escapa de las manos. Para poder entender la razón de esto, la etimología de la palabra es de ayuda en este caso. *Con* significa “con” o “juntamente”, mientras que *fianza* viene del latín *fides*, que es la raíz para las palabras “fidelidad” y “fe”. Por lo tanto, el significado literal de la palabra confianza es “con fidelidad” (ser fiel con uno mismo). Tomando como referencia lo anterior, cabe preguntarse si las personas, verdaderamente, hacen esto o, más bien, tratan de sentir esto mientras están haciendo lo contrario. Respecto a este último, se da el caso de realizar acciones a partir de los sentimientos de miedo; es decir, conductas encaminadas a reducirlos, las cuales no son acciones de confianza porque no hay fe en uno mismo o autoconfianza. Más bien, cuando los sentimientos de este tipo se hacen presente, una acción funcionalmente de confianza no es el de deshacerse de ellos, sino mantener la confianza en uno mismo para sentirlos plenamente, como son en realidad, y no como lo que dicen ser.

2.3.4. Contextos verbales de la evitación experiencial

Hayes, Barnes-Holmes y Roche (2001), Wilson y Luciano (2002), Hayes y Strosahl (2004), Luciano, Rodríguez y Gutiérrez (2004) señalaron que la evitación experiencial se mantiene por los contextos verbales de literalidad, evaluación, dar razones y la regulación verbal de los eventos privados, los cuales son detallados a continuación:

De esta manera, el contexto de literalidad significa que la persona responda frente a una situación en término de otra, es decir actuar de manera simbólica siempre y cuando las funciones del referente (objeto real) se encuentren presente en el símbolo y viceversa. Dicho contexto proviene de las propiedades de marco relacional que hay entre los estímulos y las funciones que uno de ellos pudiese tener haciendo que las palabras estén cargadas de función verbal (aversiva o reforzante). Cuando ello ocurre, las palabras como su referente se vuelven funcionalmente equivalentes llevando a evitar aquellas palabras como se hace con los eventos reales con lo que se relacionan.

Por su parte, en el contexto verbal de evaluación se basa en el aprendizaje de los marcos relacionales de comparación o de oposición que se obtiene de la cultura sobre lo que está bien o mal, es peligroso o saludable, normal o no, adecuado o inadecuado, incluso la valoración negativa de la humillación, depresión, y otros eventos que se encuentren directamente o no relacionados. Cuando las evaluaciones que se tiene sobre el estímulo se fusionan con las características propias de este, ocurre el fracaso al diferenciar entre las propiedades intrínsecas de un estímulo frente a las arbitrarias, lo cual hace que las propiedades de las cosas se confundan con sus evaluaciones.

En lo referente al contexto verbal de dar razones, este se pone en manifiesto en el punto de vista cultural de que las emociones y pensamientos son buenos motivos o *razones* del comportamiento y esto se fundamenta en la tendencia convencional de justificar las acciones mientras se tenga un buen motivo para hacerlo. Además, se encuentra el estímulo aversivo de que uno pueda estar equivocado, el cual se busca evitar. Frente a ello, está el valor

reforzante de ser coherente con lo que se piensa, las normas o aquellos aspectos valiosos que se posea, lo cual lleva a un estrechamiento de la actuación. Esto se debe al aprendizaje que se da en el sistema social, el cual es el poseer o no determinados pensamientos o emociones que explican la conducta de la persona. En consecuencia, conllevaría a que para cambiar la forma de actuar antes se debe cambiar dichos pensamientos y emociones por otros más adecuados.

Por último, el contexto verbal de regulación implica el actuar con la finalidad de controlar las presuntas causas de la conducta. Dicho contexto se constituye por la existencia de reglas de supresión de pensamientos, sentimientos y emociones, y el incentivo social que hay para seguir estas reglas, el cual potencia la idea de que se hace lo correcto al usarlas.

2.3.5. Clases regulación verbal

La regulación verbal, llamado comportamiento gobernado por reglas, es asignada por Skinner (citado en Hayes, Strosahl y Wilson, 2003) para distinguirlo de la conducta moldeada por contingencias. Él definió la regla como aquella conducta que está regida por contingencias específicas más que por las que se basan en la experiencia directa y, de cierta forma, pueda resultar mortífero para el individuo. Ahora, para el seguimiento de la regla se requiere que la persona entienda el contenido de esta y que tenga una historia de reforzamiento (Hayes, Gifford y Hayes, 1998).

2.3.5.1. Cumplimiento de reglas por la función mediada por otros o *pliance*.

Este es aquel comportamiento gobernado por reglas en el que se encuentra bajo el control de las consecuencias mediada socialmente por la correspondencia entre la regla y la conducta de la persona que dicta aquella. Además, está determinado por las variables que afectan las mencionadas consecuencias como las habilidades del hablante para monitorear el obediencia del oyente, dar las consecuencias (reforzamiento o castigo) o la importancia de las consecuencias para el oyente (Zettle y Hayes, 1982).

a. Regulación inefectiva del *pliance*

En el caso de la evitación experiencial, según Wilson y Luciano (2002), este tipo de regulación verbal es empleado de manera excesiva o generalizada, primando como valor reforzante lo que otros opinan y el de tener razón. En el caso del primero, genera insensibilidad a las contingencias naturales de su comportamiento. Mientras que, en el segundo caso, el comportamiento realizado por la persona dependerá si está bien o mal, es correcto o no, etc.

2.3.5.2. Cumplimiento de reglas por el rastreo de huellas o *tracking*.

Es aquel que está bajo el control de la correspondencia entre la regla y la manera en que el mundo está organizado o contingencias naturales. Por ejemplo, si ante la regla: La manera de llegar a Greensboro es seguir 1-80; la persona u oyente se comporta bajo el control de esta debido a la correspondencia que hay entre esta y como llegar en sí hasta Greensboro, sería un rastreo. Por otro lado, este tipo de comportamiento es sensible a diversas variables como la historia del oyente con reglas similares, la correspondencia entre la regla y otras reglas o eventos en la historia del oyente, la importancia de la consecuencia implicada en la regla, etc (Zettle y Hayes, 1982).

a. Regulación inefectiva del *tracking*

Hayes et al. (1999) señalaron que hay cuatro modalidades en el que el seguimiento de huellas se usa inefectivamente en la evitación experiencial, las cuales se detallaran a continuación. La primera de ellas es el *seguimiento de reglas imprecisas*, en este caso puede generar un comportamiento disfuncional.

La segunda y tercera son el *seguimiento de reglas improbables y paradójicas*, respectivamente. En ambos casos, el ciclo de retroalimentación que hay entre seguir la regla y las consecuencias de hacerla no estará presente o será engañoso, lo cual lleva a que se produzca este de una manera extraña. Por

ejemplo, se da el caso del seguimiento de la regla: No valgo nada, esto llevará de manera inevitable a un comportamiento que confirmará dicha regla. Lo mencionado anteriormente se debe a que las acciones que se realizan conservan algunas de las propiedades de la regla. Entonces, una persona que dice lo siguiente: *Pretendo ser alguien inteligente porque realmente no valgo nada*, y lo pone en práctica, sucederá que todos los elogios provenientes de otros harán que dicha persona se conecte con sus sentimientos de invalidez, haciéndola concluir que no se merece esos elogios o que las personas que hacen esto son incapaces de detectar su invalidez.

Por último, se encuentra el *seguimiento de reglas sobredimensionadas en situaciones en la que es inefectiva*. Esto se da cuando una persona tiene un plan para obtener un resultado final. Un ejemplo de esto se da en la persona con trastorno de pánico que evita su pánico formulando la siguiente amenaza verbal: ¡Tienes que parar esto!, haciendo que dicha amenaza genera la ansiedad que se está evitando.

2.3.5.3. Cumplimiento de reglas incrementadoras o *augmenting*

Es aquel que se encuentra bajo el control de los cambios en la capacidad que poseen los eventos para funcionar como estímulos reforzantes o aversivos. Por lo general, no aparece en forma pura, si no que más bien acompañado. Hayes y Ju (1997) mencionaron que hay dos tipos de incrementadores: Motivacionales y alteradores. En el primer caso, hace referencia a aquellos estímulos verbales antecedentes que alteran el grado en que las consecuencias existentes actúan como reforzadores o castigos. Mientras que, en el segundo caso implica que se establezca en un estímulo, que en un principio es neutro, consecuencias funcionales.

a. Regulación inefectiva del *augmenting*

Hayes et al. (1999) indicaron que el problema ocurre cuando una regla *tracking* indica que un objetivo de proceso se vincula

con el objetivo de resultado, lo cual genera que este funcione como un *augmental* de aquel. Lo mencionado anteriormente, según estos autores, conllevaría a que el objetivo de proceso sea un espectador pasivo que no se relaciona con el objetivo de resultado. Una manifestación clínica que ellos señalan de dicho problema es la propensión a relacionar tanto la forma como la cualidad de las experiencias internas para obtener el éxito en la vida. Entonces, si una persona toma como regla lo siguiente: Solo puedo tener una vida significativa si desaparecen aquellos pensamientos o sentimientos malos. Dicha persona asume el cambiar dichos contenidos psicológicos como un objetivo de proceso como sumamente importante.

Dichos autores, mencionan el caso de una persona que intenta eliminar sus recuerdos dolorosos con el fin de poder tener relaciones íntimas. Posiblemente, ella haya sufrido alguna violación o sido molestada por lo que dichos recuerdos le impiden desarrollar o mantener relaciones íntimas. Entonces, ella empezará a trabajar arduamente para eliminar todos esos malos recuerdos cada vez que se destaque los beneficios de tener una relación íntima o, por el contrario, el dolor asociado por la falta de este tipo de relación. Esto, según Wilson y Luciano (2002), puede llevar a que la persona abandone la relación en la que se encuentra debido a la persistencia de aquellos pensamientos y en su intento por sustituirlos por otros más positivos.

2.4. Definición de conceptos básicos

- La ansiedad: El estado de sentimientos de aprensión y tensión que ocurre como respuesta a una situación amenazante, real o imaginaria.
- Ansiedad-Estado: Un estado emocional temporal de una persona, que se manifiesta a través de la tensión y un incremento de la actividad del sistema nervioso.

- Ansiedad-Rasgo: Características diferenciales que hay en las personas propensas a la ansiedad.
- Evitación experiencial: Suceso que aparece cuando el individuo no presenta la disposición de permanecer en contacto con sus experiencias privadas buscando alterar los contextos que generan estas.

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis generales

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad rasgo estado y la evitación experiencial en estudiantes de psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.

H₂: Existe una diferencia estadísticamente significativa en la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana considerando la variable sexo.

2.5.2. Hipótesis específicas

H_{1.1}: Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial en los participantes.

H_{1.2}: Existe una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en la muestra de estudio.

H_{2.1}: Existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de ansiedad rasgo entre los varones y mujeres participantes.

H_{2.2}: Existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de ansiedad estado entre los varones y mujeres que conforman la muestra de investigación.

H_{2.3}: Existe una diferencia estadísticamente significativa en el nivel de evitación experiencial entre los varones y mujeres participantes del estudio.

CAPÍTULO III

MÉTODO

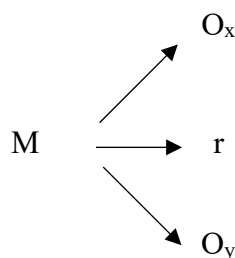
3.1. Tipo y nivel de investigación

La investigación realizada fue de tipo sustantiva-descriptiva, ya que se buscó responder a un problema teórico que permitiese el conocimiento de la realidad en una situación espacio temporal determinada (Sánchez y Reyes, 2015).

Por otro lado, el nivel de la mencionada investigación fue descriptivo, debido a que consistió en describir un fenómeno mediante el estudio de este en una circunstancia temporo-espacial determinada (Sánchez y Reyes, 2015). Siguiendo lo anterior, se estudió la relación entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.

3.2. Diseño de investigación

En el presente estudio, que toma en cuenta la clasificación de Sánchez y Reyes (2015), utiliza un diseño de tipo correlacional, ya que se determinó la asociación que había entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los participantes del estudio. El diagrama es el siguiente:



Donde:

M : Muestra de estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.

O_x : Observaciones de la variable ansiedad rasgo-estado.

O_y : Observaciones de la variable evitación experiencial.

r : Relación entre las observaciones de la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial.

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

La población que estuvo constituida por estudiantes universitarios de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana que estaban cursando entre el primer y quinto año de su formación universitaria.

3.3.2. Muestra

El muestreo ha sido no probabilístico, ya que no son conocidas las probabilidades de selección de los elementos de la muestra (Anguera, Arnau, Ato, Martínez, Pascual y Vallejo, 2010). Por otro lado, los participantes fueron seleccionados de manera intencionada, ya que se buscaba que la muestra fuese representativa de la población que se va a extraer según la opinión del investigador (Sánchez y Reyes, 2015). Entonces, tomando en consideración lo mencionado anteriormente, la muestra finalmente estuvo constituida por 259 estudiantes universitarios de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana (103 varones y 156 mujeres) que estuviesen cursando entre el primer y quinto año de su formación universitaria.

3.4. Variables de estudio

Variables correlacionadas:

- Ansiedad: Variable cuantitativa que ha sido medida por medio de los puntajes que se obtienen en las escalas de ansiedad rasgo y de ansiedad estado del IDARE de Gorsuch, Lushene y Spielberger, adaptado por Spielberger y Díaz-Guerrero.
- Evitación experiencial: Variable cuantitativa que ha sido analizada por medio de los puntajes en el AAQ-II de Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Orcutt, Waltz y Zettle, adaptado por Patrón.

Variables de comparación:

- Sexo: Hombres y mujeres.

Variables de control:

- Facultad: Psicología.
- Grado de instrucción: Estudiantes universitarios.
- Tipo de universidad: Estatal.

3.5. Técnicas e instrumentos del análisis de datos

3.5.1. Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

a. Ficha técnica

Nombre original: State-Trait Anxiety Inventory.

Autores originales: R. Gorsuch, R. Lushene y Ch. Spielberger.

Autores de la prueba adaptada: C. D. Spielberger y R. Díaz-Guerrero.

País: México.

Año: 1970.

Objetivo: Evaluación de la ansiedad rasgo y estado.

Forma de aplicación: Individual y colectiva.

Duración de la prueba: Sin límite de tiempo.

Ámbito de aplicación: Alumnos de secundaria, universitarios y adultos.

Total de ítems: 40 ítems, de los cuales 20 corresponden a la Escala Ansiedad Rasgo y 20, a la Escala Ansiedad Estado).

b. Descripción del instrumento

El Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado está conformado por dos escalas, las cuales son la ansiedad estado y la ansiedad rasgo. Cada una de ellas se encuentra conformada por 20 ítems dando en total 40 ítems por todo el cuestionario. En el caso de la primera escala, esta posee 10 ítems negativos (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 y 20); mientras que la segunda escala, 7 ítems negativos: 1, 6, 7, 10, 13, 16 y 19. En lo que referido a la calificación de cada ítem, en ambas escalas hay 4 categorías que van desde el 1 al 4, pero lo que significa cada uno es diferente en cada una de aquellas. Para la Escala de Ansiedad Rasgo el 1 significa *Casi nunca*; el 2, *Algunas veces*; el 3, *Frecuentemente*; y el 4, *Casi siempre*. En la Escala de Ansiedad Estado, el 1 significa *No en lo absoluto*; el 2, *Un poco*; el 3, *Bastante* ; y el 4, *Mucho*. Por lo tanto, en ambas escalas el puntaje mínimo es 20 y el máximo es 80 (Spielberger y Díaz-Guerrero, 2002).

c. Validez

Spielberger et al. (citados en Spielberger y Díaz-Guerrero, 2002), obtuvieron evidencias de validez de concurrente de la escala de A-Rasgo al hacer correlaciones con la Escala de Ansiedad IPAT, la Escala de Ansiedad Manifiesta (TMAS) de Taylor, y la Lista de Adjetivos Afectivos de Zuckerman (AACL) en su Forma General en una muestra de más de 300 estudiantes no graduados de la Universidad Estatal de Florida. Se obtuvo puntuaciones en una muestra de mujeres universitarias ($N = 126$) de -.75, .80 y .52, respectivamente, En el caso de los varones, fueron de .76, .79 y .58, respectivamente. Mientras, que en una muestra de pacientes neuropsiquiátricos las puntuaciones fueron de .77 para la correlación entre la escala A-Rasgo y IPAT, y .63 en la correlación entre la escala de A-Rasgo y TMAS.

En el caso de la A-Estado, se realizó una relación biserial entre la aplicación de dicha escala en condiciones normales y luego de un examen en una muestra de 977 estudiantes no graduados de la

Universidad Estatal de Florida, obteniéndose una puntuación de .60 en los varones ($N = 332$) y .73 ($N = 645$) en las mujeres.

d. Confiabilidad

Spielberger y Díaz-Guerrero (2002) realizaron método de test-retest para obtener la confiabilidad del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) en una muestra de universitarios no graduados (varones = 88 y mujeres = 109). Para tal fin, se aplicó el inventario después de una hora, veinte días y cientocuatro días, obteniéndose los siguientes resultados:

Para el caso de la escala de Ansiedad Rasgo (A-Rasgo), la correlación entre la primera aplicación y la que se realizó luego de una hora fue de .84 para varones y .76 en mujeres; entre la primera aplicación y la realizada 20 días después fue de .86 en varones y .76 en mujeres; y entre la primera aplicación y la realizada pasado 104 días fue de .73 en varones y .77 en mujeres. Mientras que, en la escala de Ansiedad Estado (A-Estado), la correlación obtenida entre la primera y la efectuada una hora después fue de .33 en varones y .16 en mujeres; entre la primera y la aplicada 20 días más tarde fue de .54 en varones y .27 en mujeres; y entre la primera y la realizada luego de 104 días fue de .33 en varones y .31 en mujeres.

También, los autores en mención realizaron un análisis de consistencia interna de las escalas del IDARE, obteniéndose un alfa de Cronbach de la ansiedad rasgo en el caso de universitarios de primer año (varones: $N = 332$, $\alpha = .86$; mujeres: $N = 644$, $\alpha = .86$), universitarios no graduados (varones: $N = 253$, $\alpha = .90$; mujeres: $N = 231$, $\alpha = .89$), y estudiantes de bachillerato (varones: $N = 190$, $\alpha = .89$; mujeres: $N = 187$, $\alpha = .92$); y de la ansiedad estado en universitarios de primer año (varones: $N = 334$, $\alpha = .83$; mujeres: $N = 648$, $\alpha = .86$), universitarios no graduados (varones: $N = 253$, $\alpha = .89$; mujeres: $N = 231$, $\alpha = .89$), y estudiantes de bachillerato (varones: $N = 190$, $\alpha = .86$; mujeres: $N = 187$, $\alpha = .92$). Por último, otra evidencia de la consistencia interna se obtuvo por medio de las correlaciones de reactividad contra escala para la misma muestra utilizada en la escala mencionada anteriormente,

resultando que para la A-Estado fue de .55 para los estudiantes de bachillerato, .45 para los estudiantes del primer año de la universidad y .55 para los estudiantes no graduados. Mientras que, para la escala de A-Rasgo fueron de .54, .46 y .53, respectivamente.

e. Normas de aplicación

Para la aplicación del Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado, primero se entrega la Escala de Ansiedad Estado y, luego la Escala de Ansiedad Rasgo. Luego, se pasa a dar las instrucciones para cada escala tal como está indicado en estas. Para el caso de la Escala Ansiedad Estado, se dice lo siguiente: Algunas expresiones que la gente usa para describirse abajo. Lee cada frase y marque con una (X) el número que indique cómo se *siente ahora mismo*, ósea, en *este momento*. Luego, se les dice que tome en cuenta la escala de calificación del 1 al 4, donde el 1 significa *No en lo absoluto*; el 2, *Un poco*; el 3, *Bastante*; y el 4, *Mucho*. Después, se da las instrucciones de la Escala de Ansiedad Rasgo, de la siguiente manera: Algunas expresiones que la gente usa para describirse abajo. Lee cada frase y marque con una (X) que indique cómo se siente *generalmente*. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*. Además, se les pide que tomen en consideración los puntajes que van del 1 al 4, en el que el 1 significa *Casi nunca*; el 2, *Algunas veces*; el 3, *Frecuentemente*; y el 4, *Casi siempre* (Spielberger y Díaz-Guerrero, 2002).

f. Normas de corrección

El primer paso a realizar es el de sumar las calificaciones obtenidos de los reactivos con puntaje directo. El segundo paso es el restar la suma de las calificaciones de los ítems inversos. Luego, se le añade la constante que es 50 a ambas escalas, dando como respuesta las calificaciones de las escalas de Ansiedad Estado y Ansiedad Rasgo (Spielberger y Díaz-Guerrero, 2002).

3.5.2. Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II)

a. Ficha técnica

Nombre original: Acceptance and Action Questionnaire-II.

Autores originales: F.W. Bond, S.C. Hayes, R.A. Baer, K.M.

Carpenter, H.K. Orcutt, T. Waltz y R.D. Zettle.

Autor de la adaptación: F. Patrón.

País: México.

Año: 2010.

Objetivo: Evaluación de la evitación experiencial.

Forma de aplicación: Individual y colectiva.

Duración de la prueba: 10 minutos.

Ámbito de aplicación: individuos normales y población clínica.

Edad de aplicación: 18 a 61 años.

Confiabilidad: .89

Validez: Validez de constructo, validez concurrente, validez predictiva.

Total de ítems: 10 ítems.

Áreas: Autodeterminación, Inclusión material, Bienestar laboral, Bienestar social, Bienestar emocional y físico.

b. Descripción del instrumento

El Cuestionario de Aceptación y Acción-II está compuesto por una única escala que es la evitación experiencial o flexibilidad psicológica, la denominación de una u otra variable depende de la orientación de los 10 reactivos que la componen. Asimismo, dicho cuestionario posee 3 ítems con calificación invertida, los cuales son los siguientes: ítem 1, ítem 6 e ítem 10. Su forma de calificación en cada ítem es por medio de una escala que va desde el 1 que significa que la frase es completamente falso; el 2 que refiere que la frase rara vez es cierta; el 3 que quiere decir que la frase algunas veces es cierta; el 4 implica que la frase a veces es cierta; el 5 significa que la frase es frecuentemente cierta; el 6 hace referencia que la frase es casi siempre cierta y el 7, que indica que la frase en cuestión es completamente cierta. Finalmente, el puntaje mínimo

que se puede obtener el cuestionario es 7 y el puntaje máximo es 70 (Patrón, 2010).

c. Validez

Patrón (2010) realizó un estudio para obtener evidencias de validez por constructo, por medio del análisis exploratorio de componentes principales en una muestra de 200 personas residentes en la ciudad de Merida, Yucatán. Los datos preliminares fueron adecuados: KMO = .882; prueba de esfericidad de Bartlett estadísticamente significativa: $\chi^2_{(45)} = 95.83$, $p < .001$. A partir de ahí se realizó un análisis exploratorio de componentes principales con rotación varimax para estimar el número de factores y el porcentaje de varianza explicada por cada uno de ellos, evidenciándose solo un factor que explica el 51.224% de la varianza; mientras que las cargas factoriales de los ítems van desde .512 (ítem 1) hasta el .831 (ítem 5).

Asimismo, el autor en mención obtuvo evidencias de validez concurrente por medio del índice de correlación de Pearson entre el AAQ-II y el BAI, donde se halló una correlación moderada (.68) en la misma muestra. Por último, se halló evidencias de validez predictiva a través de un análisis de diferencias de medias entre los puntajes obtenidos de los grupos según su diagnóstico. Los resultados que se obtuvieron con el análisis de varianza simple evidenció que había diferencias estadísticamente significativas entre el grupo no clínico ($N = 100$) y todos los demás grupos clínicos ($N = 100$) dentro de los cuales la muestra con diagnóstico psicótico mostró un nivel de evitación experiencial más bajo que los diagnosticados con trastorno de ansiedad o del estado de ánimo. Además, entre estos dos no se hallaron diferencias estadísticamente significativas en lo referente al nivel de evitación experiencial (Patrón, 2010).

d. Confiabilidad

La confiabilidad se obtuvo por medio del coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach, siendo un puntaje de .89 para la muestra de 200 personas residentes en la ciudad de Merida, Yucatán (Patrón, 2010).

e. Normas de aplicación

En lo que respecta a la aplicación del Cuestionario de Aceptación y Acción-II, primero, se entrega el cuestionario en mención. Luego, se dicta las instrucciones, de la siguiente manera: A continuación, se encontrará una lista de frases. Por favor indique qué tan cierta es cada una para usted marcando con una (X) el número que le parezca adecuado de la escala que se encuentra a la derecha de cada frase. No hay respuestas buenas o malas, ni preguntas con truco. Asegúrese de contestar todas las frases. Asimismo, se pide que use como referencia la escala presente en el cuestionario para hacer su elección: que va desde el 1 que significa que la frase es completamente falsa hasta el 7, que indica que la frase en cuestión es completamente cierta (Patrón, 2010).

f. Normas de corrección

Primero, se invierten los puntajes de los ítems negativos (ítem 1, ítem 6 e ítem 10). Después, se suman los puntajes obtenidos en todos los ítems para obtener un puntaje total, donde un puntaje más cercano a 70, indica que hay altos niveles de evitación experiencial (Patrón, 2010).

3.6. Procedimiento y recolección de datos

Primeramente, se envió a las autoridades respectivas de la facultad de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana un documento en el que se solicitará la autorización para poder aplicar los instrumentos. Una vez obtenido el permiso, se aplicaron las pruebas de manera colectiva a los estudiantes de cada año en un curso determinado al inicio o final de la clase de dicho curso con el permiso respectivo del profesor encargado de esta. Se les informó a los participantes el objetivo de la investigación, y se garantizó la confidencialidad de los resultados obtenidos. Los instrumentos fueron aplicados por un solo investigador, esclareciendo las dudas de los estudiantes cuando ellos la requerían (Patrón, 2010).

3.7. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Se ha realizado el análisis de confiabilidad, por medio del coeficiente alfa (Cronbach, 1951) y evidencias de validez de cada instrumento usando los

programas de estadística ViSta (Ledesma y Molina, 2009; Young, 2003) y FACTOR (Lorenzo-Seva y Ferrando, 2006), respectivamente. Asimismo, para el análisis de la evidencia de validez basado en el contenido se siguió el procedimiento planteado por Escurra (1988).

Para hacer el análisis de los datos se usó el programa ViSta (Ledesma y Molina, 2009; Young, 2003). En este, en primer lugar, se analizaron los estadísticos descriptivos como la media, la desviación estándar y curtosis. Luego, para los estadísticos inferenciales, como es el caso del análisis del grado de asociación tanto entre la ansiedad estado y la evitación experiencial como la ansiedad rasgo y la evitación experiencial, previamente se había realizado la prueba de homogeneidad de varianzas y la prueba de normalidad, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman cuya fórmula es la siguiente:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum D^2}{(N^2 - 1)}$$

Donde:

r_s : Coeficiente de correlación de Spearman

D: Diferencia entre los correspondientes estadísticos de orden de la variable ansiedad y la evitación experiencial

N: Número de parejas

Para el Análisis Factorial Exploratorio, se utilizó matrices de correlaciones policóricas para puesto que las variables cumplen con la condición de ser una escala de medición ordinal y son politómicas (Levy, Martín y Román, 2006) . Asimismo, se determinó el estadístico de Bartlett, con el cual se busca rechazar la hipótesis nula de que las variables, es decir los ítems de una prueba, no están correlacionadas en la muestra y el Test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO), el cual permite medir si la muestra es adecuada para aplicar un análisis factorial donde los valores entre .5 y 1 señalan que es apropiado realizar el mencionado procedimiento (Montoya, 2007).

Además, se empleó el análisis paralelo de enfoque óptimo con el fin de establecer el número de factores que expliquen la varianzas o relación entre los ítems a partir de las matrices policóricas halladas anteriormente (Timmerman y Lorenzo-Seva, 2011). Luego, se procedió a utilizar como método para extraer los factores los

mínimos cuadrados ponderados, ya que los datos obtenidos no muestran una distribución normal; después de ello, se empleó el método de rotación Promin, el cual es un método de rotación oblicua en el que se asume los factores presentan algún grado de correlación (Lorenzo-Seva, 1999). Con los factores obtenidos, se procedió a determinar los índices de bondad de ajuste como el Índice de Ajuste Comparativo (CFI), establecido por Bentler (1990), que indica si el modelo obtenido tiene un mejor ajuste que un modelo que no tenga factores comunes. La Raíz Cuadrática Media de Residuales (RMSR) indica las variaciones residuales halladas al equiparar entre cada elemento perteneciente a la matriz de covarianzas obtenida tanto por el modelo como de los datos de los participantes de la muestra de investigación (García, Mateos y Romo-Pérez, 2017).

Para medir el tamaño del efecto en esta correlación se utilizó el coeficiente de determinación (r_s^2). La interpretación de este estadístico se basó en los criterios que propuso Ferguson (2009), quien señaló que un valor de .04 evidencia un tamaño del efecto mínimo, mientras que, un valor de .25 indica un tamaño del efecto moderado y, finalmente, una puntuación de .64 significa un tamaño del efecto fuerte

Mientras que, para el análisis de comparación según el sexo de la muestra en la variable ansiedad y la variable evitación experiencial se conformaron los grupos en función de la variable sexo. Luego, se hizo el análisis de normalidad y homogeneidad de varianza que determinó el empleo de un determinado estadístico de comparación, en este caso, fue la prueba U de Mann-Whitney (Mann y Whitney, 1947), cuya fórmula de la distribución de dicha prueba es la que se presenta a continuación:

Primero, se determinó la U para la muestra varones, cuya fórmula se muestra a continuación:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

Donde:

U_1 : Estadístico U de la muestra de varones

n_1 : Muestra de varones

n_2 : Muestra de mujeres

R_1 : Suma de rangos de las observaciones de la muestra de varones

Después, se realizó lo mismo para la muestra de mujeres, cuya fórmula es la siguiente:

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

Donde:

U_2 : Estadístico U de la muestra de mujeres

n_1 : Muestra de varones

n_2 : Muestra de mujeres

R_2 : Suma de rangos de las observaciones de la muestra de mujeres

Al obtener dichos estadísticos se procedió a determinar la distribución de U, para lo cual se empleó la siguiente formula:

$$z = \frac{(U - m_U)}{\sigma_U}$$

Donde:

z : Puntuación estándar de la distribución de U

U : Valor mínimo de U_1 y U_2

m_U : Media de la distribución U

σ_U : Desviación estándar de la distribución U

A partir del puntaje estándar obtenido se procedió a determinar la probabilidad a partir de la tabla de distribución normal que permitió concluir si hay una diferencia estadísticamente significativa. Asimismo, como estimador del tamaño del efecto, para una distribución de muestras no paramétricas, se utilizó la Probabilidad de Superioridad (PS). Dicho estimador indica la probabilidad de que un puntaje que ha sido muestreado de una forma aleatoria de la población sea más alta que una probabilidad ha sido muestreada bajo las mismas condiciones de una segunda población (Erceg-Hurn y Mirosevich, 2008). Su expresión matemática se presenta a continuación:

$$PS = \frac{U}{mn}$$

Donde:

PS: Probabilidad de Superioridad

U: Estadístico U de Mann-Whitney

m: Número de participantes de la muestra 1

n: Número de participantes de muestra 2

Para la interpretación de este estadístico se tomó el criterio propuesto Grissom (1994), quien indicó que una $PS = .50$ significa que no hay diferencias entre las medias de ambos grupos, una $PS = .56$ implica un tamaño del efecto pequeño, una $PS = .64$ representa un tamaño del efecto medio y una $PS = .71$ evidencia un tamaño del efecto grande.

Por último, se calculó el poder de la evaluación estadística de comparación. El mencionado estadístico es catalogado como la probabilidad de desestimar la hipótesis nula cuando dicha hipótesis, en efecto, es falsa. Para su cálculo se recurrió al programa G*Power 3.1 (Faul, Erdfelder, Lang y Buchner, 2007). Su denotación es $1-\beta$, que es la negación del error tipo II en la que, en otras palabras, se quiere tener la certeza de que si se obtiene un valor p menor a 0.05 se está aceptando correctamente la hipótesis nula como falsa (Lieber, 1990).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Análisis psicométrico del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado

4.1.1. Validez

4.1.1.1. Escala de Ansiedad Estado

En la mencionada escala se obtuvo evidencia de validez basada en el contenido de los ítems que miden la ansiedad estado. Para lograrlo, se recurrió a cinco jueces expertos, quienes cumplieron determinados requisitos: conocimiento de construcción de pruebas y manejo teórico sobre la variable. Estos tuvieron la función de evaluar si los ítems miden o son indicadores del constructo que se pretende evaluar.

Por consiguiente, todos los ítems obtuvieron un coeficiente V de Aiken de 1.00, los cuales resultaron ser estadísticamente significativos ($p = .032$; Ecurra, 1988), motivo por el que los ítems se mantuvieron en el instrumento (Anexo 3).

También, se obtuvo evidencia de validez basada en la estructura interna, para lo cual se recurrió a realizar un análisis factorial exploratorio (AFE) a partir de los puntajes obtenidos en una muestra de estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana. Para ello, primero, se buscó determinar si las matrices de correlaciones entre los ítems eran adecuadas. Para tal fin, se realizó una matriz de correlaciones policóricas en el que se obtuvo una determinante de la matriz de 0, un estadístico de Bartlett estadísticamente significativo (2519.1, g.l. = 190, $p < .001$) y un Test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de .91, todos ellos demostraron que era idóneo el uso del AFE. Para determinar la cantidad de factores que explican la varianza o relación entre los ítems se empleó el análisis paralelo de enfoque óptimo (Timmerman y Lorenzo-Seva, 2011), en el que se determinó que había dos factores en la escala, las cuales acumulan, en conjunto, el 57.13% de la varianza explicada. Ahora, el método de extracción empleado fue el de mínimos cuadrados ponderados, y el método de rotación fue Promin obteniéndose cargas factoriales desde .453 (ítem 7) hasta .855 (ítem 6) en el factor 1, mientras que, en el factor 2 se obtuvieron desde .46 (ítem 8) hasta .80 (ítem 10 e ítem 20). Asimismo, presentó buenos índices de ajuste: RMSR = .0616, CFI = .98 (ver Anexo 3)

4.1.1.2. Escala de Ansiedad Rasgo

Para esta escala se buscó recabar evidencia de validez basada en el contenido de los ítems que miden la ansiedad rasgo. Con el fin de lograrla, se recurrió a cinco jueces expertos, quienes cumplieron determinados requisitos: Conocimiento en construcción de pruebas y manejo teórico sobre la variable en cuestión. A ellos se les fue asignada la función de evaluar si los ítems medían o eran indicadores del constructo que se pretende evaluar.

A partir de lo anterior, el resultado fue que todos los ítems obtuvieron un coeficiente *V* de Aiken de 1.00, por lo que fueron

estadísticamente significativos ($p = .032$; Escurra, 1988), motivo por el cual todos los ítems permanecieron en la escala (Anexo 3). Por otra parte, se obtuvo evidencia de validez basada en la estructura interna, por lo que se realizó un análisis factorial exploratorio (AFE). Para ello, primero, se buscó determinar si las matrices de correlaciones entre los ítems eran adecuadas. Para tal fin, se realizó una matriz de correlaciones policóricas en el que se obtuvo una determinante de la matriz de 0, un estadístico de Bartlett estadísticamente significativo (1773,8; g.l. = 190; $p < .001$) y un Test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de .90, todos ellos demuestran que era idóneo el uso del AFE a partir de los puntajes obtenidos en una muestra de estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana. Entonces, siguiendo el procedimiento para el AFE, se empleó el análisis paralelo de enfoque óptimo para precisar la cantidad de factores que explican la varianza o relación entre los ítems (Timmerman y Lorenzo-Seva, 2011), encontrándose que había un factor en la escala, el cual acumula el 38.48% de la varianza explicada; sin embargo, cuando se toma en cuenta dos factores los índices de bondad de ajuste son más adecuados que con un factor (un factor: CFI = .97, RMSR = .079; dos factores: CFI .98, RMSR = .053) por lo que se optó por extraer dos factores, que acumulan el 47.19% de la varianza explicada. Asimismo, se utilizó los mínimos cuadrados ponderados como método de extracción, mientras que, el método de rotación fue Promin, obteniéndose dos factores. Las cargas factoriales del factor 1 van desde la puntuación .45 (ítem 22) hasta la puntuación .76 (ítem 23), mientras que del factor 2 muestran un puntaje mínimo de .35, que es del ítem 39 y un puntaje máximo de .95, perteneciente al ítem 30 (Anexo 3).

4.1.2.

Análisis de los ítems y confiabilidad

4.1.2.1. Escala de Ansiedad Estado

Los ítems obtuvieron índices de homogeneidad (correlación ítem-total corregida) que van desde .42 (ítem 8) hasta .64 (ítem 18), los cuales indican que todos los ítems miden lo mismo (Anexo 3).

Respecto a la consistencia interna de la escala fue medida por medio del alfa de Cronbach (α). En este sentido, los datos recolectados dieron una fiabilidad de consistencia interna excelente: $\alpha = .91$ (Cicchetti y Sparrow citados en Cicchetti, 1994; Anexo 3). Asimismo, se procedió a determinar la fiabilidad del test con el coeficiente Omega (ω), puesto que el coeficiente alfa funciona con el supuesto de que las variables son cuantitativas continuas, además de que la puntuación obtenida de tal coeficiente depende de la cantidad de los reactivos y de las opciones de respuestas; así como de la proporción de la varianza total de la prueba (Domínguez-Lara y Merino-Soto, 2015). El coeficiente omega, en cambio, es un estimador de la consistencia interna que emplea las cargas factoriales, las cuales son indicadores de la proporción de la varianza atribuida al total de la varianza común (McDonald, 1999). En este estudio, dicho coeficiente omega (ω) obtenido fue de .91.

4.1.2.2. Escala de Ansiedad Rasgo

A partir de los índices de homogeneidad, los ítems que componen esta escala puntuaron desde .328 (ítem 27) hasta .621 (ítem 32), indicando que los ítems miden lo mismo que los demás que se aplican en conjunto. Por otro lado, la consistencia interna de la escala se midió por medio del alfa de Cronbach (α), el cual tuvo un $\alpha = .90$, considerado como bueno (Cicchetti y Sparrow citados en Cicchetti, 1994; Anexo 3). Del mismo modo, se determinó el coeficiente omega (McDonald, 1999), el cual es un indicador que permite trabajar con variables no continuas. La puntuación obtenida de dicho estimador fue de .90.

4.2. Análisis psicométrico del Cuestionario de Aceptación y Acción-II

4.2.1. Validez

En el caso de este cuestionario se obtuvo evidencia de validez basada en el contenido de los ítems que miden la evitación experiencial. Para poder conseguir lo mencionado anteriormente, se recurrió a cinco jueces expertos, que tuviesen conocimiento de construcción de pruebas y manejo teórico sobre la variable en mención. La función que tuvieron fue la de evaluar si los ítems miden o son indicadores del constructo que se pretender medir.

Con la información obtenida, el resultado que se obtuvo fue que todos los ítems obtuvieron un coeficiente V de Aiken de 1.00, siendo estadísticamente significativos ($p = .032$; Ecurra, 1988). Es por eso que el total de ítems se mantuvo en el instrumento (Anexo 4).

Además, se encontró evidencia de validez basada en la estructura interna, por medio de un análisis factorial exploratorio (AFE) a partir de los puntajes obtenidos en la muestra de investigación. Cuando se obtuvo los resultados con los 10 ítems, se evidencian buenos puntajes; sin embargo, cuando se realiza el mismo procedimiento, pero con solo 7 ítems tal como en la investigación de Bond, Hayes, Baer, Carpenter, Guenole, Orcutt, Waltz y Zettle (2011), se obtiene que estos poseen mejores índices de bondad de ajuste que con los 10 ítems (AAQ-II 10 ítems: CFI = .99, RMSR = .055; AAQ-II 7 ítems: CFI = 1, RMSR = .041), optándose por mantener los ítems 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9.

En ese sentido, se halló que las matrices de correlaciones entre los ítems eran adecuadas, ya que se obtuvo una determinante de 0, un estadístico de Bartlett estadísticamente significativo (956.6; g.l. = 21; $p < .001$) y un Test de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) de .889, demostrando que era idóneo el uso del AFE. Con la finalidad de determinar la cantidad de aquellos factores que explican la varianza se empleó un análisis paralelo de enfoque óptimo (Timmerman y Lorenzo-Seva, 2011), en el cual se halló que había un factor en la escala que acumula el 54.47% de la varianza explicada. Ahora, el

método de extracción empleado ha sido el de mínimos cuadrados ponderados, y se obtuvo una matriz sin rotar donde hay cargas factoriales desde .523 hasta .812. Los índices de bondad de ajuste son adecuados: CFI = 1, RMSR = .04 (Anexo 4).

4.2.2. Análisis de los ítems y confiabilidad

Los ítems, a partir de los índices de homogeneidad (correlación ítem-total corregida), obtuvieron puntajes que varían desde .508 (ítem 3) a .754 (ítem 7). Lo anterior significa que los ítems miden lo mismo que los demás cuando son aplicados en conjunto. En lo referido a la consistencia interna del cuestionario, esta fue obtenida por medio del alfa de Cronbach (α), obteniendo una de .893, catalogándose como bueno (Cicchetti y Sparrow citados en Cicchetti, 1994; Anexo 4). Adicionalmente, se empleó el coeficiente Omega (ω). Este es un estimador de la consistencia interna que hace empleo de las cargas factoriales entendidas como la proporción de la varianza atribuida al total de la varianza común (McDonald, 1999). En el caso del presente test, se obtuvo un coeficiente omega (ω) de .86.

4.3. Análisis descriptivo

La muestra empleada para esta investigación obtuvo en la Escala de Ansiedad Estado un puntaje total que van desde el 21 hasta el 76, donde el puntaje total 33 fue el que mayor cantidad de estudiantes lo obtuvieron, con 11 de ellos. Además, la media fue de 40.66 y una desviación estándar de 9.56 (Tabla 1).

Tabla 1

Análisis descriptivo de la Escala de Ansiedad Estado en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana

Puntaje Total	f	%
21	1	.4
23	2	.8
24	4	1.5
25	5	1.9
26	1	.4
27	2	.8
28	3	1.2
29	5	1.9
30	5	1.9
31	11	4.2
32	7	2.7
33	22	8.5
34	13	5.0
35	9	3.5
36	6	2.3
37	8	3.1
38	18	6.9
39	10	3.9
40	5	1.9
41	15	5.8
42	10	3.9
43	4	1.5
44	12	4.6
45	9	3.5
46	6	2.3
47	2	.8
48	12	4.6
49	10	3.9
50	4	1.5
51	5	1.9
52	4	1.5
53	2	.8
54	1	.4
55	4	1.5
56	3	1.2
57	4	1.5
58	2	.8
59	3	1.2
60	2	.8
61	2	.8
62	1	.4
63	2	.8
64	1	.4
72	1	.4
76	1	.4
Total	256	100
<i>M</i>	40.66	
<i>DE</i>	9.56	

En el caso de las puntuaciones obtenidas en la Escala de Ansiedad Rasgo por parte de la muestra, se encuentra puntajes totales desde 21 hasta 69, siendo el puntaje total 38 y 39 donde se ha encontrado la frecuencia más alta: 15 para cada puntaje total. Asimismo, La media fue de 40.82 y desviación estándar fue de 9.18, respectivamente (Tabla 2).

Tabla 2
Análisis descriptivo de la Escala Ansiedad Rasgo en los participantes de la investigación

Puntaje Total	f	%
21	1	.4
25	2	.8
26	1	.4
27	9	3.5
28	4	1.5
29	3	1.2
30	12	4.6
31	4	1.5
32	10	3.9
33	12	4.6
34	12	4.6
35	11	4.2
36	10	3.9
37	11	4.2
38	15	5.8
39	15	5.8
40	14	5.4
41	11	4.2
42	7	2.7
43	7	2.7
44	7	2.7
45	11	4.2
46	7	2.7
47	7	2.7
48	3	1.2
49	5	1.9
50	8	3.1
51	5	1.9
52	5	1.9
53	5	1.9
54	4	1.5
55	2	.8
56	2	.8
58	2	.8
59	1	.4
60	4	1.5
61	4	1.5
62	1	.4
63	1	.4
65	1	.4
66	1	.4
67	1	.4
69	1	.4
<i>M</i>	40.82	
<i>DE</i>	9.18	

Mientras que, para el Cuestionario de Aceptación y Acción-II, la muestra obtuvo puntajes totales que abarcan desde 13 hasta 66, dentro de los cuales el puntaje 21 y 22 fueron donde hubo la mayor frecuencia (15 para cada puntaje total). La media obtenida fue de 30.37; mientras que, la desviación estándar ha sido de 10.74, respectivamente (Tabla 3).

Tabla 3
Análisis descriptivo del Cuestionario de Aceptación y Acción-II en los alumnos de la muestra

Puntaje Total	f	%
13	1	.4
14	3	1.2
15	4	1.5
16	5	1.9
17	5	1.9
18	6	2.3
19	6	2.3
20	11	4.2
21	15	5.8
22	15	5.8
23	13	5.0
24	7	2.7
25	12	4.6
26	10	3.9
27	13	5.0
28	12	4.6
29	7	2.7
30	7	2.7
31	6	2.3
32	5	1.9
33	9	3.5
34	7	2.7
35	8	3.1
36	7	2.7
37	7	2.7
38	4	1.5
39	4	1.5
40	3	1.2
41	5	1.9
42	7	2.7
43	3	1.2
44	4	1.5
45	2	.8
46	1	.4
47	1	.4
48	4	1.5
49	3	1.2
50	2	.8
51	1	.4
52	1	.4
53	3	1.2
54	1	.4
55	3	1.2
58	2	.8
59	1	.4
60	1	.4
63	1	.4
66	1	.4
Total	259	100
<i>M</i>	30.37	
<i>DE</i>	10.74	

Para poder decidir que prueba de contraste de hipótesis utilizar (estadísticos paramétricos o estadísticos no paramétricos) se empezó, como procedimiento, a analizar la distribución de la muestra por medio de las pruebas de normalidad por medio del estadístico de Kolmogorov-Smirnov con la corrección de Lilliefors, puesto que se desconocen tanto la esperanza como la desviación estandar de la población que dio origen a la muestra que ha sido utilizada en la presente investigación (Lilliefors, 1967). Primero, se realizó dichas pruebas con toda la muestra en cada variable (Tabla 4) en la que se halló que la distribución en todas las variables no era normal (AR: KS = .09, g.l. = 259, $p < .001$; AE: KS = .08, g.l. = 259, $p < .001$; EE: KS = .120, g.l. = 259, $p < .001$). Estos resultados indican que los estadísticos a usar para el contraste de hipótesis para la correlación entre las variables y diferencia de medias según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana deben ser no paramétricos.

Tabla 4

Análisis de la distribución de los puntajes de los discentes participantes

Variable	KS	g.l.	p
Ansiedad rasgo	.09	259	< .001
Ansiedad estado	.08	259	< .001
Evitación experiencial	.12	259	< .001

4.4. Contrastación de hipótesis

En este apartado se realiza el contraste de hipótesis a través de pruebas estadísticas para comprobar o rechazar las hipótesis planteadas en la presente investigación. En ese sentido, la correlación que hay entre la variable ansiedad rasgo y la variable evitación experiencial (tabla 5) fue estadísticamente significativa: $r_s = .81$, $p < .001$, $r_s^2 = .66$, siendo el tamaño del efecto fuerte (Ferguson, 2009).

Tabla 5

Correlación entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial en los participantes de la investigación

	Ansiedad rasgo	p	r_s^2
Evitación experiencial	.812	< .001	.66

En lo concerniente a la relación entre la variable ansiedad estado y la variable evitación experiencial, se demostró que había una correlación estadísticamente significativa (Tabla 6), $r_s = .54$, $p < .001$, $r_s^2 = .29$, evidenciándose un tamaño del efecto moderado (Ferguson, 2009).

Tabla 6

Correlación entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en los alumnos de la muestra

	Ansiedad estado	p	r_s^2
Evitación experiencial	.54	< .001	.29

Ahora, en lo referente a las diferencias en la variable ansiedad rasgo tomando en consideración el sexo de la muestra (Tabla 7), no se halló diferencias estadísticamente significativas ($U = 7184.5$, $p = .15$, $PS = .45$, $(1-\beta) = .94$), siendo su tamaño del efecto pequeño por lo que no habría diferencias entre las medias de ambos grupos de la muestra (Grissom, 1994).

Tabla 7

Análisis no paramétrico de la diferencia de medias en la ansiedad rasgo según el sexo de los participantes

Variable	Rango promedio	Suma de rangos	U	z	p	PS	1- β
Sexo							
Varón	121.75	12570.50	7184.5	-1.44	.15	.45	.94
Mujer	135.45	21129.50					

De la misma manera, en la variable ansiedad estado no se encontró diferencias estadísticamente significativas según el sexo de la muestra (Tabla 8), $U = 7563$, $p = .42$, $PS = .47$, $(1-\beta) = .96$, siendo su tamaño del efecto pequeño, es decir que no hay diferencias entre las medias de cada grupo de la muestra (Grissom, 1994).

Tabla 8

Análisis no paramétrico de la diferencia de medias en la ansiedad estado según el sexo de los alumnos de la muestra

Variable	Rango promedio	Suma de rangos	U	z	p	PS	1- β
Sexo							
Varón	125.43	12919.00	7563	-0.80	.424	.47	.96
Mujer	133.02	20751.00					

Por último, en la misma línea que en las otras dos comparaciones de medias, en la variable evitación experiencial no hubo diferencias estadísticamente significativas tomando como criterio de comparación el sexo de la muestra (Tabla 9), $U = 7835$, $p = .74$, $PS = .49$, $(1-\beta) = .97$, donde el tamaño del efecto fue pequeño, lo cual indica que no hay diferencias entre las medias de ambos grupos de la muestra en la variable en mención (Grissom, 1994).

Tabla 9

Análisis no paramétrico de la diferencia de medias en la evitación experiencial según el sexo de los participantes del estudio

Variable	Rango promedio	Suma de rangos	U	z	p	PS	1- β
Sexo							
Varón	131.93	13589.00	7835	-0.34	0.736	0.49	0.97
Mujer	128.72	20081.00					

CAPÍTULO V

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

5.1. Análisis y discusión de los resultados

En este estudio se planteó el objetivo de estudiar la relación existente entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, y, a su vez, comparar dichas variables en los participantes según su sexo.

Además, por medio de este estudio, se procedió a realizar una exploración de las propiedades psicométricas de las escalas del Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado: La Escala de Ansiedad Rasgo y la Escala de Ansiedad Estado. En el caso de la primera escala, la correlación ítem-test corregida de todos aquellos reactivos que componen dicha escala fue mayor a .20, lo cual fue un indicativo de que estos son congruentes entre sí (Anexo 3). Asimismo, el coeficiente alfa de Cronbach fue de .90. En el caso de la segunda escala que compone dicho cuestionario, todos los ítems en la correlación ítem-test corregida obtuvieron un puntaje mayor a .20; por lo tanto, se demostraba que hay congruencia entre ellos (Anexo 3). En lo concerniente a la consistencia interna, la escala en mención alcanzó un puntaje alfa

de Cronbach de .91. Por este motivo, se mantuvo todos los ítems que componen el cuestionario, originalmente. Los índices de consistencia interna obtenidos son similares a los reportados en la investigación realizada por Dominguez, et al. (2012), aunque en una muestra diferente, esto debido a que las discentes participantes en el estudio de dichos autores fueron 133 universitarios del primer año de profesiones en el ámbito de la salud.

En lo que respecta a las evidencias de validez del Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado, se halló evidencias basadas en el contenido por medio de la colaboración de cinco jueces expertos, las cuales dieron como resultado un grado de acuerdo favorable entre dichos jueces en lo que concierne a los ítems. Asimismo, se encontró validez basada en la consistencia interna por medio de un análisis factorial exploratorio (Anexo 3) de ambas escalas. Para la Escala de Ansiedad Rasgo, esta se encuentra conformada por dos factores: El Factor 1 (38.48% de la varianza explicada) referido a la presencia de ansiedad rasgo y el Factor 2 (8.71% de la varianza explicada) que indica la ausencia de ansiedad rasgo. Del mismo modo, la Escala de Ansiedad Estado está constituida por dos factores. El Factor 1 (43.89% de la varianza explicada) implica a la presencia de ansiedad estado y el Factor 2 (13.23% de la varianza explicada), el cual significa la ausencia de ansiedad estado. Dichos resultados son coherentes con aquellos que fueron obtenidos por Dominguez et al. (2012). Por todo lo mencionado anteriormente, se demuestra que el Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado presenta evidencias de validez y las puntuaciones obtenidas del cuestionario presentan confiabilidad, al igual que otras pruebas que miden la ansiedad como la que fue reportada por Sotelo et al. (2012), cuya muestra estuvo constituida por 229 adultos que fueron atendidos en el área de Psicología en los hospitales de Lima.

En cuanto a las propiedades psicométricas del Cuestionario de Aceptación y Acción-II, se halló que los 10 ítems que componen dicho cuestionario lograron obtener puntajes mayores a .20 en la correlación ítem-test corregida. Sin embargo, se optó por eliminar tres ítems tomando como base el análisis factorial exploratorio; así como un estudio anterior que justifica este procedimiento argumentando que los tres ítems tenían una puntuación inversa (Bond et al., 2011); y el índice de consistencia interna, calculado por medio del alfa de Cronbach, fue de .893 (Anexo 4).

Las evidencias de validez obtenidas en el Cuestionario de Aceptación y Acción-II fueron basadas en su contenido y en la consistencia interna. En el primer caso, aquella se hizo por medio del apoyo de cinco jueces expertos, cuyos grados de acuerdo fueron favorables para los ítems que han compuesto el instrumento en mención. En el segundo caso, se realizó un análisis factorial exploratorio (Anexo 4) en el que se encontró un solo factor para los 10 ítems. Sin embargo, en el momento se eliminó los tres ítems negativos que forman parte del cuestionario mencionado (ítem 1, ítem 6 e ítem 10), se obtuvo mejores índices de ajuste y del porcentaje de la varianza explicada: 49.19% para el cuestionario con los 10 ítems y 57.47% con 7 ítems del cuestionario (Anexo 4). Estos hallazgos de la presente investigación son similares a lo encontrado en el estudio hecho por Bond et al. (2011). En ese estudio, el cual fue realizado en los Estados Unidos, los participantes estuvieron constituidos por 2816 participantes que fueron agrupados, según sus características en común, en seis muestras.

Ahora, respecto al análisis de la primera hipótesis general concerniente a la relación que hay entre la ansiedad rasgo-estado y la evitación experiencial en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, se encontró que había una correlación estadísticamente significativa entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial; así como también, entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en la mencionada muestra, con tamaños del efecto fuerte y moderado, respectivamente, según los criterios planteados por Ferguson (2009). En consecuencia, se infiere que la presencia de uno de los fenómenos (evitación experiencial o ansiedad rasgo-estado) implicará que el otro, también, está presente en la muestra analizada. Estos resultados son similares a los hallados por Kelly y Forsyth (2009), aunque con una muestra diferente, ya que estuvo conformada por 43 estudiantes del sexo femenino de la Universidad de Albany-Universidad del estado de Nueva York. En la misma línea, Boullion (2015) obtuvo hallazgos similares a la de la presente investigación cuyos participantes fueron 199 alumnos universitarios de psicología provenientes de Estados Unidos.

Además, otro resultado que tuvo similitud con lo logrado en el presente trabajo fue el de Venta et al. (2012), el cual tuvo una muestra conformada por 142 adolescentes y un instrumento distinto al usado para medir la ansiedad. Del mismo modo, se encontraron resultados semejantes en las investigaciones Panayiotou et al. (2014)

que contó con 457 adultos de Chipre. En la misma línea, el estudio realizado por Gerhart et al. (2014), a partir de 159 estudiantes de psicología de la Universidad Pública de Midwestern, tuvo hallazgos similares. También, los resultados de Bardeen y Fergus (2016), con 955 personas adultas estadounidenses como sus participantes, hallaron que hay una relación entre la evitación experiencial y la ansiedad.

Asimismo, Aguilar et al. (2013) refirieron que la ansiedad estado correlacionaba negativamente con la motivación de logro en su muestra de 160 universitarios no graduados del último curso de Licenciatura de la Universidad de Granda, lo cual es coherente con lo encontrado, en una muestra de 140 discentes universitarios de Psicología de la Universidad de Aconcagua, por Casari et al. (2014) en el que frente a la ansiedad ante los exámenes hay una evitación cognitiva y una aceptación-resignación, siendo la aceptación lo opuesto a la evitación experiencial (Hayes et al., 2014). Lo anterior es congruente, ya que, al ver poca motivación de logro en la persona, frente a una situación, esta emplearía la resignación-aceptación como estilo de afrontamiento. Del mismo modo, Dominguez-Lara (2016) concluyó en su estudio que la ansiedad previo a un examen, utilizan estrategias de afrontamiento como la evitación, la cual se relacionaba positivamente con la autoeficacia académica en sus 208 participantes del nivel universitario de ciencias de la salud que residen en Lima. Dichos resultados muestran similitudes con lo obtenido en la presente investigación.

Asimismo, en consonancia con los resultados conseguidos en este estudio respecto de que hay una relación estadísticamente significativa entre la evitación experiencial y la ansiedad rasgo-estado, Valencia et al. (2017) hallaron resultados similares en sus participantes, los cuales fueron constituidos por 284 alumnos de universidad estatal de Lima.

A partir del resultado obtenido en la presente investigación, se puede inferir que una persona que presenta una ansiedad rasgo, según (Spielberger, 1966) tenderá a percibir situaciones como amenazantes por lo que a partir de ahí buscará desaparecer dicha situación, lo cual es catalogado como la evitación experiencial; además, al percibirlas como peligrosas presentará una ansiedad estado producto del contexto descrito anteriormente y, en consecuencia, realizará un mecanismo para suprimir tal estado emocional (Hayes et al. 1996).

En lo concerniente a la comparación de las variables del presente trabajo según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana, la cual corresponde a la segunda hipótesis general, se determinó que no había diferencias estadísticamente significativas en la ansiedad rasgo y ansiedad estado según el sexo de estos estudiantes, mientras que su tamaño del efecto fue pequeño (Grissom, 1994). Dichos resultados guardan similitud con lo encontrado por Aguilar et al. (2013) cuando hacen una comparación de la variable ansiedad estado según el sexo de su muestra (160 educandos del último curso de Licenciatura de la Universidad de Granada). Del mismo modo, ocurre con la investigación reportada por Cardona-Arias et al. (2015), en la cual hallaron que no había diferencias en la ansiedad estado según el sexo de 200 universitarios de la Universidad Cooperativa de Colombia (100 fueron de Ingeniería y el resto de Medicina). También, Mustafa et al. (2015) tuvieron un hallazgo similar con su muestra de 62 estudiantes provenientes de Kosovo. Por otro lado, se deduce que, a partir de los resultados obtenidos, la reacción frente a la ansiedad rasgo y estado presente niveles similares en la muestra y que la variable sexo no es un elemento discriminador para los niveles de ansiedad que presentan la muestra estudiada.

Sin embargo, los resultados mencionados anteriormente son diferentes con los obtenidos, por un lado, en la investigación de Martín-Otero (2014) en su muestra de discentes que iniciaban sus estudios de Educación Social y de alumnos que culminar sus estudios de Pedagogía de la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid, y, por otro lado, Mustafa et al. (2015) obtuvieron, como resultados, que había diferencias en la variable ansiedad según el sexo de los discentes participantes, siendo las mujeres quienes alcanzaron puntuaciones más elevadas en ansiedad con respecto a los varones en su muestra de 63 estudiantes pertenecientes al país de Albania. De la misma manera, Panayiotou et al. (2017) encontraron, en sus 456 participantes, que las mujeres eran quienes presentan más sensibilidad a la ansiedad frente a los varones.

En cuanto a las diferencias según el sexo de los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana en lo que respecta a la variable evitación experiencial, se obtuvo como resultado que no había diferencias estadísticamente significativas, y su tamaño del efecto fue pequeño (Grissom, 1994), por ello, tanto los varones como las mujeres presentan niveles similares de evitación experiencial

frente un evento adverso. Los resultados en mención no coinciden con lo obtenido por Venta et al. (2012), cuyo reporte ha sido que había diferencias estadísticamente significativas según el sexo de su muestra, la cual estaba constituida por 142 adolescentes impacientes en el que los varones evidenciaban menores niveles de evitación experiencial que las mujeres.

Finalmente, el presente estudio pone en evidencia que la variable evitación experiencial se encuentra presente en una muestra de procedencia peruana, tal como la utilizada en el mencionado estudio, lo cual corrobora la investigación hecha por Egúsquiza-Vásquez (2015) en una paciente con conducta inapetente; y de los estudios realizados por Valencia et al. (2017), quienes contaron con 284 alumnos de una universidad estatal de Lima que conformaron su muestra y Velásquez et al. (2018), cuyos participantes fueron 2859 estudiantes, también, de una universidad estatal de la misma ciudad.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. Conclusiones

- Las escalas del Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) mostraron adecuadas propiedades psicométricas en los estudiantes de Psicología de una universidad estatal de Lima Metropolitana.
- La Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE está conformada por dos factores: Factor 1 mide presencia de ansiedad rasgo y el factor 2, ausencia de ansiedad rasgo.
- La Escala de Ansiedad Estado del IDARE se encuentra constituida por dos factores. El factor 1 evalúa la presencia de ansiedad estado y el factor 2, la ausencia de ansiedad estado.
- El Cuestionario de Evitación Experiencial presentó adecuadas propiedades psicométricas.
- El Cuestionario de Aceptación y Acción-II está compuesto por un solo factor, el cual mide la evitación experiencial.
- La relación entre la ansiedad rasgo y la evitación experiencial es estadísticamente significativa en los participantes.

- Se encuentra una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad estado y la evitación experiencial en la muestra de estudio.
- En relación a la ansiedad rasgo, no se encuentran diferencias estadísticamente significativas entre los varones y las mujeres que participaron en el estudio.
- La diferencia que hay entre los varones y las mujeres de la muestra en la variable ansiedad estado no es estadísticamente significativa.
- Respecto a la comparación de la variable evitación experiencial según el sexo de los estudiantes de Psicología que fueron partícipes de la investigación, no se presentan diferencias estadísticamente significativas.
- La presencia de la evitación experiencial indica que la ansiedad rasgo y ansiedad estado se encuentran presentes, y viceversa, cuando hay un evento adverso en la muestra de estudio.

6.2. Recomendaciones

- Realizar una replicación del estudio en estudiantes de las diversas universidades del Perú para constatar la ocurrencia de los fenómenos estudiados en la presente investigación utilizando métodos de muestreo probabilísticos para un mayor nivel de generalización de los resultados.
- Elaborar estudios relacionando la ansiedad y evitación experiencial con otras variables como la depresión, rendimiento académico y flexibilidad cognitiva.
- Replicar la presente investigación en población con diagnóstico clínico de trastorno de ansiedad.
- Desarrollar investigaciones que establezcan relaciones causales entre la evitación experiencial y la ansiedad de manera que, se determine cuál de las dos variables es un factor que determina la aparición de la otra.
- Promover la realización de talleres sobre las consecuencias de utilizar la evitación experiencial como una forma de eliminar las experiencias internas no deseadas en los estudiantes de Psicología.
- Incentivar el desarrollo de investigaciones donde se determine la mediación de la variable personalidad en la relación entre la ansiedad y la evitación experiencial.

- Fomentar el desarrollo de programas sobre flexibilidad psicológica para la formación de un repertorio conductual que se encuentre guiado por reforzador positivos en los estudiantes de Psicología.

Referencias

- Aguilar, P., Mudarra, R., Perelló, S., y Rojas, C. (2013). Ansiedad y Motivación de Logro en Estudiantes Universitarios: Un Estudio Correlacional. *ReiDoCrea. Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*, 2, 11-16. Recuperado el 27 de agosto de 2016, de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/27597/1/ReiDoCrea-Vol.2-Art.1-Aguilar-Mudarra-Perello-Rojas.pdf>
- American Psychiatric Association [APA]. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.
- Anguera, M., Arnau, J., Ato, M., Martínez, R., Pascual, J. y Vallejo, G. (2010). *Métodos de Investigación en Psicología*. Madrid: Editorial Síntesis
- Ansorena, A., Cobo, J., y Romero, I. (1983). El constructo ansiedad en Psicología: una revisión. *Estudios de Psicología*, 16, 31-45. Recuperado el 7 de mayo de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/65892.pdf>
- Bardeen, J. (2015). Short-term pain for long-term gain: The role of experiential avoidance in the relation between anxiety sensitivity and emotional distress. *Journal of Anxiety Disorders*, 30, 113-119. doi: 10.1016/j.janxdis.2014.12.013
- Bardeen, J., y Fergus, T. (2016). The interactive effect of cognitive fusion and experiential avoidance on anxiety, depression, stress and posttraumatic stress symptom. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(1), 1-6. doi:10.1016/j.jcbs.2016.02.002
- Bentler, P.M. (1990) Comparative fit indices in structural models. *Psychological Bulletin*, 107, 238-246.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., y Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological flexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676-688. Doi: 10.1016/j.beth.2011.03.007
- Boullion, G. (2015). *The Relationships Among Anxiety, Experiential Avoidance, and Valuing in Daily Experiences* (Tesis para optar el grado de master en ciencias). University of Louisiana at Lafayette, Louisiana. Recuperado el 30 de abril de 2016, de http://media.proquest.com/media/pq/classic/doc/3794146551/fmt/ai/rep/NPDF?_s=bm3AKwmGZFlroH33wEKuQkcvOwM%3D
- Calderón, C., Forns, M., y Varea, V. (2010). Implicación de la ansiedad y depresión en la alimentación de jóvenes con obesidad. *Nutrición Hospitalaria*, 25(4), 641-647. Recuperado el 16 de abril de 2016, de <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n4/original13.pdf>

- Cardona-Arias, J., Rivera-Ocampo, D., Gómez-Martínez, S., y Reyes, J. (2015). Prevalencia de ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Diversitas – Perspectivas en Psicología*, 11(1), 79-89. Recuperado el 30 de agosto de 2016, de <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v11n1/v11n1a06.pdf>
- Carlson, J., y Hatfield, E. (1992). *Psychology of Emotion*. Fort Worth TX: Harcourt Brace Jovanovich.
- Casari, L., Anglada, J., y Daher, C. (2014). Estrategias de afrontamiento y ansiedad ante exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269. Recuperado el 29 de agosto de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=337832618003>
- Cattel, R., y Scheier, I. (1961). *The meaning and measurement of neuroticism and anxiety*. New York: The Ronald Press Company.
- Cicchetti, D.V. (1994). Guidelines, criteria, and rules of thumb for evaluating normed and standardized assessment instruments in psychology. *Psychological Assessment*, 6(4), 284-290.
- Chua, P., y Dolan, R. J. (2000). The neurobiology of anxiety and anxiety-related disorders: A functional neuroimaging perspective. En J. C. Maziota, y R. Frackowiak, *Brain mapping: The disorders* (págs. 509-522). San Diego, CA: Academic Press. doi: 10.1016/B978-012481460-8/50023-8
- Clark, D., y Beck, A. (2012). *Terapia Cognitiva para Trastornos de Ansiedad*. Bilbao: Descleé de Brouwer.
- Collado, L. (2014). *Comparación de los Niveles de Ansiedad en Estudiantes de las Carreras de Derecho, Ingeniería Civil, Medicina Humana, y Psicología de Instituciones Particulares y Estatales de Lima Metropolitana* (Tesis para optar el grado de licenciada en Psicología). Universidad Ricardo Palma, Lima. Recuperado el 15 de mayo de 2016, de http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/314/1/collado_lp.pdf
- Cronbach, L. J. (1951). Coefficient alpha and the internal structure of tests. *Psychometrika*, 16(2), 297-334. doi: 10.1007/BF02310555
- Dominguez, S., Villegas, G., Sotelo, N., y Sotelo, L. (2012). Revisión Psicométrica del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE) en una Muestra de Universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 1(1), 45-54. Recuperado el 12 de mayo de 2016, de http://www.uigv.edu.pe/fileadmin/facultades/psicologia/documentos/revista_2012_1_completa.pdf
- Domínguez-Lara, S. y Merino-Soto, C. (2015). ¿Por qué es importante reportar los intervalos de confianza del coeficiente alfa de Cronbach?. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13(2), 1326-1328.

- Dominguez-Lara, S. (2016). Afrontamiento ante la ansiedad pre-examen y autoeficacia académica en estudiantes de ciencias de la salud. *Educación Médica*. doi: 10.1016/j.edumed.2016.07.007
- Egúsquiza-Vásquez, K. (2015). Aplicación de la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) a la conducta inapetente: Un estudio de caso. *Interacciones*, 1(2), 93-104
- Erceg-Hurn, D., y Mirosevich, V. (2008). Modern robust statistical methods: An easy way to maximize the accuracy and power of your research. *American Psychologist*, 63(7), 591-601. doi: 10.1037/0003-066X.63.7.591
- Escurra, L. M. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6(1-2), 103-111.
- Faul, F., Erdfelder, E., Lang, A.-G., y Buchner, A. (2007). G*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. *Behavior Research Methods*, 39(2), 175-191. doi: 10.3758/ BF03193146
- Ferguson, C. (2009). An effect size primer: A guide for clinicians and researchers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 40(5), 532-538. doi: 10.1037/a0015808
- Garavito, P. (2017). *Mindfulness y ansiedad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis para optar el título de Licenciado en Psicología). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperado el 19 de noviembre de 2018, de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/8965/GARAVITO_BADARACCO_MINDFULNESS_Y_ANSIEDAD_EN_ESTUDIANTES_DE_UNA_UNIVERSIDAD_PRIVADA_DE_LIMA.pdf?sequence=1
- García, . Mateos, . y Romo-Pérez, . (2017). Construcción y validación de un instrumento para identificar las percepciones de los docentes de Ciencias sobre el modelo de enseñanza por competencias. *Estudios Pedagógicos*, 1, 139-156. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173553246009>
- Gerhart, J., Baker, C., Hoerger, M., y Ronan, G. (2014). Experiential avoidance and interpersonal Problems: A moderated mediation model. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 291-298. doi: 10.1016/j.jcbs.2014.08.003
- Gratz, K., Tull, M., y Gunderson, J. (2008). Preliminary data on the relationship between anxiety sensitivity and borderline personality disorder: The role of experiential avoidance. *Journal of Psychiatric Research*, 42(7), 550-559. doi:10.1016/j.jpsychires.2007.05.011
- Grissom, R. J. (1994). Probability of the superior outcome of one treatment over another. *Journal of Applied Psychology*, 79, 314-316.

- Hayes, S. C., Wilson, K., Gifford, E., Follete, V., y Strosahl, K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168. Recuperado el 17 de abril de 2016, de <https://courses.washington.edu/dbt560/Disorders.pdf>
- Hayes, S. C., y Ju, W. (1997). The applied implications of rule-governed behavior. En W. O'Donohue, *Learning and behavior therapy* (págs. 374-391). New York: Allyn y Bacon.
- Hayes, S. C., Gifford, E. V., y Hayes, G. J. (1998). Moral behavior and the development of verbal regulation. *The Behavior Analyst*, 21, 253-279.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., y Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., y Roche, B. (2001). *Relational Fratrie Theory. A post-skinnerian account of human language and cognition*. New York: Kluwer Academic.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2003). *Acceptance and Commitment Therapy. An Experiential Approach*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., y Strosahl, K. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., y Wilson, K. G. (2014). *Terapia de Aceptación y Compromiso: Proceso y práctica del cambio consciente (Mindfulness)*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Karekla, M. y Panayiotou, G. (2011). Coping and experiential avoidance: Unique or overlapping constructs?. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 42(2), 163-170, doi:10.1016/j.jbtep.2010.10.002
- Kelly, M., y Forsyth, J. (2009). Associations between emotional avoidance, anxiety sensitivity, and reactions to an observational fear challenge procedure. *Behaviour Research and Therapy*, 47(4), 331-338. doi:10.1016/j.brat.2009.01.008
- Ledesma, R. D., y Molina, J. G. (2009). Classical item and test analysis with graphics: the ViSta-Cita Program. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1161-1168. doi: 10.32348/1852.4206.v2.n2.5263
- Lévy Mangin, J.P., Martín Fuentes, M.T. y Román González, M.V. (2006). Optimización según estructuras de covarianzas. En J.P. Lévy Mangin y J. Varela (Eds.), *Modelización con estructuras de covarianzas en ciencias sociales* (pp. 11-30). Coruña: Netbiblo.
- Lieber, R. (1990). Statistical Significance and Statistical Power in Hypothesis Testing. *Journal of Orthopaedic Research*, 8(2), 204-209. doi: 10.1002/jor.1100080221

- Lilliefors, H. (1967). On the Kolmogorov-Smirnov test for normality with mean and variance unknown. *Journal of the American Statistical Association*, 62(318), 399-402. <http://dx.doi.org/10.2307/2283970>
- López, J., Feder, J., Babero, A., Suarez, J., Rodríguez, J., y Luciano, C. (2010). The Role of Experiential Avoidance in the Performance on a High Cognitive Demand Task. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 10(3), 475-488. Recuperado el 25 de marzo de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/560/56017068009.pdf>
- Lorenzo-Seva, U. (1999). Promin: A Method for Oblique Factor Rotation. *Multivariate Behavioral Research*, 34 (3), 347-365. doi: 10.1207/S15327906MBR3403_3
- Lorenzo-Seva, U., y Ferrando, P. J. (2006). FACTOR: A computer program to fit the exploratory factor analysis model. *Behavior Research Methods*, (38)1, 88-91
- Luciano, C., Rodríguez, M., y Gutiérrez, O. (2004). A proposal for synthesizing verbal contexts in Experiential Avoidance Disorder and Acceptance and Commitment Therapy. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4(1), 377-394.
- Mann, H. B., y Whitney, D. R. (1947). On a test of whether one of two random variables is stochastically larger than the other. *Annals of Mathematical Statistics*, 18(1), 50-60.
- McDonald, R. (1999). Test Theory: A Unified Treatment. Mahwah: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Martín-Otero, V. (2014). Ansiedad en estudiantes universitarios: estudio de una muestra de alumnos de la Facultad de Educación. *ENSAYOS, Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 2(29), 63-78. Recuperado el 28 de agosto de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/2931/293123551017.pdf>
- Montoya, O. (2007). Aplicación del Análisis Factorial a la Investigación de Mercados. Caso de Estudio. *Scientia et Technica*, 35, 281-286.
- Mustafa, S., Melonashi, E., Shkembi, F. Besimi. K., y Fan, N. (2015). Anxiety and self-esteem among university students: comparison between Albania and Kosovo. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 189-194. doi: 10.1016/j.sbspro.2015.09.057
- Ospina-Ospina, F., Hinestrosa-Upegui, M., Paredes, M., Guzmán, Y., y Granados, C. (2011). Síntomas de ansiedad y depresión en adolescentes escolarizados de 10 a 17 años en Chía, Colombia. *Revista de Salud Pública*, 13(6), 908-920. Recuperado el 16 de abril de 2016, de <http://www.scielo.org/pdf/rsap/v13n6/v13n6a04.pdf>

- Panayiotou, G., Karekla, M., y Mete, I. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 314-321. doi:10.1016/j.jcbs.2014.07.001
- Panayiotou, G., Karekla, M., y Leonidou, C. (2017). Coping through avoidance may explain gender disparities in anxiety. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(2), 215-220. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.04.005>
- Papalia, D., y Wendkos-Olds, S. (1988). *Psicología*. México D.F.: McGraw-Hill.
- Patrón, F. (2010). La evitación experiencial y su medición por medio del AAQ-II. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 15(1), 5-19. Recuperado el 4 de enero de 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/292/29213133001.pdf>
- Perales, A., Chue, H., Padilla, A., y Barahona, L. (2011). Estrés, ansiedad y depresión en magistrados de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28(4), 581-588. Recuperado el 17 de abril de 2016, de <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v28n4/a02v28n4>
- Piqueras, J., Martínez, A., Ramos, V., Rivero, R., García, L., y Oblitas, L. (2008). Ansiedad, Depresión y Salud. *Suma Psicológica*, 15(1), 43-74. Recuperado el 6 de mayo de 2016, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=134212604002>
- Quinlan, E., Deane, F., Crowe, T. y Caputi, P. (2018). Do attachment anxiety and hostility mediate the relationship between experiential avoidance and interpersonal problems in mental health carers?. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 63-71. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.01.003>
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Lima: Bussiness Support Aneth.
- Santanello, A., y Gardner, F. (2007). The Role of Experiential Avoidance in the Relationship Between Maladaptive Perfectionism and Worry. *Cognitive Therapy and Research*, 30(3), 319-332. doi:10.1007/s10608-006-9000-6
- Sierra, J. O., Ortega, V., y Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, Angustia y Estrés: Tres Conceptos a Diferenciar. *Revista Mal-estar E Subjetividade*, 3(1), 10-59. Recuperado el 15 de abril de 2015, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27130102>
- Sotelo, L., Sotelo, N., Dominguez, S., y Padilla, O. (2012). Análisis psicométrico preliminar de la Escala de Ansiedad Manifiesta (AMAS-A) en adultos limeños. *Revista de Psicología*, 14(1), 31-46. Recuperado el 10 de mayo de 2016, de http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVRevistas/rev_psicologia_cv/v14_2012_1/pdf/a04v14n1.pdf
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and Behavior*. New York: American Press.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety: Current trends in theory and research* (Vol. I). New York: Academic Press.

- Spielberger, C.D., y Díaz-Guerrero, R. (2002). *IDARE: Inventario de ansiedad: Rasgo-estado*. Mexico: Manual Moderno.
- Timmerman, M. E. y Lorenzo-Seva, U. (2011). Dimensionality assessment of ordered polytomous items with parallel analysis. *Psychology Methods*, 16(2), 209–220. doi:10.1037/a0023353
- Valencia, P., Paz, J., Paredes, E., León, M., Zuñe, C., Falcón, C., Portal, R., Cáceres, R., y Murillo, L. (2017). Evitación experiencial, afrontamiento y ansiedad en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana. *Interacciones*, 3(1), 45-58. doi: 10.24016/2017.v3n1.43
- Viedma, M. (2008). *Mecanismos psicofisiológicos de la ansiedad patológica: Implicaciones clínicas (Tesis doctoral)*. Universidad de Granada, Granada. Recuperado el 15 de abril de 2016, de <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/2017/1/17626791.pdf>
- Velásquez, C., Grajeda, A., Montero, V., Montgomery, W. y Egusquiza, K. (2018). Evitación experiencial, rumiación e impulsividad en estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos . *Revista de Investigación en Psicología*, 21(1), 15-26. doi: <http://dx.doi.org/10.15381/rinvp.v21i1.15110>
- Venta, A., Sharp, C., y Hart, J. (2012). The Relation Between Anxiety Disorder and Experiential Avoidance in Inpatient Adolescents. *Psychological Assessment*, 24(1), 240-248. doi:10.1037/a0025362
- Wenzlaff, R. M., Wegner, D. M., y Klein, S. B. (1991). The role of thought suppression in the bonding of thought and mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 500–508. doi: 10.1037/0022-3514.60.4.500
- Wilson, K., y Luciano, C. (2002). *Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT). Un tratamiento conductual orientado a los valores*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Young, F. W. (2003). viSta “The Visual Statistics System”. obtenido de: <http://forrest.psych.unc.edu/research/index.html>
- Zettle, R. D., y Hayes, S. C. (1982). Rule governed behavior: A potential theoretical framework for cognitive behavior therapy. En P. C. Kendall, *Advances in cognitive behavioral research and therapy* (págs. 73-118). New York: Academic.

ANEXOS

Anexo 1

Escalas del Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado
IDARE

Inventario de autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse abajo. Lee cada frase y marque con una (X) el número que indique cómo se *siente ahora mismo*, ósea, en *este momento*. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa sus sentimientos *ahora*. Tenga en cuenta que cada número corresponde a lo siguiente:

1	2	3	4
No en lo absoluto	Un poco	Bastante	Mucho

Ítems	Respuesta			
1. Me siento calmado(a)	1	2	3	4
2. Me siento seguro(a)	1	2	3	4
3. Estoy tenso(a)	1	2	3	4
4. Estoy contrariado(a)	1	2	3	4
5. Estoy a gusto	1	2	3	4
6. Me siento alterado(a)	1	2	3	4
7. Estoy preocupado(a) actualmente por algún posible contratiempo	1	2	3	4
8. Me siento descansado(a)	1	2	3	4
9. Me siento ansioso(a)	1	2	3	4
10. Me siento cómodo(a)	1	2	3	4
11. Me siento con confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
12. Me siento nervioso(a)	1	2	3	4
13. Me siento agitado(a)	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de explotar"	1	2	3	4
15. Me siento reposado(a)	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
17. Estoy preocupado(a)	1	2	3	4
18. Me siento agitado(a) y aturdido(a)	1	2	3	4
19. Me siento alegre	1	2	3	4
20. Me siento bien	1	2	3	4

IDARE

Inventario de autoevaluación

Instrucciones: Algunas expresiones que la gente usa para describirse abajo. Lee cada frase y marque con una (X) que indique cómo se siente *generalmente*. No hay respuestas buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada frase, pero trate de dar la respuesta que mejor describa cómo se siente *generalmente*. Tenga en cuenta que cada número corresponde a lo siguiente:

1	2	3	4
Casi nunca	Algunas veces	Frecuentemente	Casi siempre

Ítems	Respuesta			
21. Me siento bien	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo	1	2	3	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente	1	2	3	4
26. Me siento descansado(a)	1	2	3	4
27. Soy una persona “tranquila, serena y sosegada”	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se me amontonan al punto de no poder superarlas	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	1	2	3	4
30. Soy feliz	1	2	3	4
31. Tomo las cosas muy a pecho	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo(a)	1	2	3	4
33. Me siento seguro(a)	1	2	3	4
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades	1	2	3	4
35. Me siento melancólico(a)	1	2	3	4
36. Me siento satisfecho(a)	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan	1	2	3	4
38. Me afectan tanto los desengaños que no me los puedo quitar de la cabeza	1	2	3	4
39. Soy una persona estable	1	2	3	4
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales me pongo tenso(a) y alterado(a)	1	2	3	4

Anexo 2

Cuestionario de Aceptación y Acción-II

A continuación, encontrará una lista de frases. Por favor indique qué tan cierta es cada una para usted marcando con una (X) el número que le parezca adecuado de la escala que se encuentra a la derecha de cada frase. No hay respuestas buenas o malas, ni preguntas con truco. Asegúrese de contestar todas las frases.

Use como referencia la siguiente escala para hacer su elección:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente falso	Rara vez cierto	Algunas veces cierto	A veces cierto	Frecuentemente cierto	Casi siempre cierto	Completamente cierto

1. Puedo recordar algo desagradable sin que esto me cause molestias.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mis recuerdos y experiencias dolorosas me dificultan vivir una vida que pudiera valorar.	1	2	3	4	5	6	7
3. Evito o escapo de mis sentimientos.	1	2	3	4	5	6	7
4. Me preocupa no poder controlar mis sentimientos y preocupaciones.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mis recuerdos dolorosos me impiden tener una vida plena.	1	2	3	4	5	6	7
6. Mantengo el control de mi vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mis emociones me causan problemas en la vida.	1	2	3	4	5	6	7
8. Me parece que la mayoría de la gente maneja su vida mejor que yo.	1	2	3	4	5	6	7
9. Mis preocupaciones obstaculizan mi superación.	1	2	3	4	5	6	7
10. Disfruto mi vida a pesar de mis pensamientos y sentimientos desagradables.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo 3

Análisis psicométrico del Cuestionario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

- Validez

En la tabla 10 se observa que todos los ítems que componen la Escala de Ansiedad Estado obtuvieron un coeficiente V de Aiken igual a 1.00, el cual es estadísticamente significativo, y a su vez, da un indicador de que los mencionados ítems deben permanecer en la escala.

Tabla 10

Validez basada en el contenido de la Escala Ansiedad Estado del IDARE

Ítem	RT	Resultados obtenidos por los jueces					TA	V
		J1	J2	J3	J4	J5		
1	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
2	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
3	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
4	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
5	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
6	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
7	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
8	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
9	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
10	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
11	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
12	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
13	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
14	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
15	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
16	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
17	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
18	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
19	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
20	AE	Si	Si	Si	Si	Si	5	1

En la Escala de Ansiedad Rasgo, todos los ítems lograron obtener un coeficiente V de Aiken igual a 1.00 por lo que es estadísticamente significativo ($p = .032$; Escurra, 1988) y se determinó que dichos ítems permanecieran en la escala en mención (Tabla 11).

Tabla 11

Evidencia de validez basada en el contenido de la Escala Ansiedad Rasgo del IDARE

Ítem	RT	Resultados obtenidos por los jueces					TA	V
		J1	J2	J3	J4	J5		
21	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
22	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
23	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
24	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
25	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
26	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
27	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
28	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
29	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
30	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
31	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
32	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
33	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
34	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
35	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
36	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
37	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
38	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
39	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
40	AR	Si	Si	Si	Si	Si	5	1

En la tabla 12 se encuentra que la Escala de Ansiedad Estado está constituida por dos factores. El factor 1 refleja la presencia de ansiedad estado, el cual contiene 10 ítems con puntaje directo. El factor 2 indica la ausencia de ansiedad estado, y al igual que el anterior, contiene 10 ítems, pero su puntaje es inverso. Respecto a las cargas factoriales de cada factor, en el factor 1, la carga factorial mínima es la puntuación .45 (ítem 7) y la máxima es la de .85 (ítem 13). En el factor 2, las cargas factoriales van desde el puntaje .46 (ítem 8) hasta el .80 (ítem 10 e ítem 20). Asimismo, la communalidad de los ítems tienen un rango desde .25 (ítem 8) hasta el .68 (ítem 6 e ítem 18)

Tabla 12

Evidencia de validez basada en la estructura interna de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE

Ítem	Factor		Comunalidad
	1	2	
1		0.57	0.47
2		0.60	0.51
3	0.58		0.48
4	0.67		0.56
5		0.73	0.53
6	0.86		0.68
7	0.45		0.29
8		0.46	0.25
9	0.80		0.57
10		0.80	0.57
11		0.73	0.56
12	0.83		0.65
13	0.85		0.64
14	0.82		0.67
15		0.48	0.35
16		0.75	0.50
17	0.62		0.44
18	0.80		0.68
19		0.79	0.52
20		0.80	0.64

En la tabla 13 se observa que la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE está conformada por dos factores: El factor 1 que indica presencia de ansiedad rasgo y el factor 2 que se refiere a la ausencia de la ansiedad rasgo. En el caso del primer factor, este se encuentra conformado por trece ítems con puntaje directo, cuyas cargas factoriales van desde la puntuación .45 (ítem 22) hasta la puntuación .76 (ítem 23). En el caso del segundo factor, está constituido por 7 ítems de puntaje inverso, con cargas factoriales que van desde la puntuación .35 (ítem 39) hasta la de .95 (ítem 30). Mientras que, en lo referente a la comunalidad, esta abarca desde el puntaje .19 (ítem 19 e ítem 27) hasta el .70 (ítem 30).

Tabla 13

Evidencia de validez basada en la estructura interna de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE

Ítem	Factor		Comunalidad
	1	2	
21		.68	.49
22	.45		.19
23	.76		.50
24	.58		.36
25	.65		.38
26		.57	.24
27		.44	.19
28	.60		.48
29	.75		.47
30		.95	.70
31	.63		.35
32	.59		.51
33		.76	.57
34	.55		.23
35	.52		.49
36		.81	.55
37	.66		.47
38	.72		.47
39		.35	.38
40	.62		.37

- Análisis de ítems y confiabilidad

En la tabla 14, se observa que los índices de homogeneidad, es decir la correlación ítem-test corregida de la Escala de Ansiedad del IDARE muestran un puntaje mínimo de .42 (ítem 8) y un puntaje máximo de .64 (ítem 18), evidenciándose que los ítems miden lo mismo que el resto de estos tomados manera conjunta.

Tabla 14

Análisis de ítems de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación ítem-test corregida	Alfa si el ítem es eliminado
1	38.40	82.78	.59	.91
2	38.54	82.64	.62	.91
3	38.72	82.45	.58	.91
4	38.93	82.36	.61	.91
5	38.53	83.10	.57	.91
6	39.13	82.42	.60	.91
7	38.41	83.30	.47	.91
8	37.90	83.96	.42	.91
9	38.71	82.47	.55	.91
10	38.43	82.97	.55	.91
11	38.58	82.88	.58	.91
12	38.95	82.46	.61	.91
13	39.17	83.49	.54	.91
14	39.28	83.45	.58	.91
15	37.99	82.75	.54	.91
16	38.28	83.59	.52	.91
17	38.54	83.10	.56	.91
18	39.11	82.37	.64	.91
19	38.42	84.12	.49	.91
20	38.54	81.72	.63	.91

Respecto a la consistencia interna de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE, se realizó esta por medio del alfa de Cronbach, el cual obtuvo un puntaje de .91; también, se empleó el coeficiente omega, cuyo resultado fue de .91 (tabla 15).

Tabla 15
Consistencia interna de la Escala de Ansiedad Estado del IDARE

Escala	N de ítems	M	DE	Asimetría	Curtosis	α	Intervalos de confianza		ω
							Límite superior	Límite inferior	
Ansiedad Estado	20	40.66	9.56	0.62	0.37	.91	.90	.93	.91

Se encuentra que los índices de homogeneidad de los ítems de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE puntúan desde el .33 (ítem 27) hasta el .62 (ítem 32). Esto significa que todos los ítems son mayores a .20 por lo que se mantuvieron todos los ítems (tabla 16).

Tabla 16
Análisis de ítems de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación ítem-test corregida	Alfa si el ítem es eliminado
21	38.9	78.86	.49	.89
22	38.78	78.67	.37	.89
23	39.29	76.45	.56	.89
24	38.82	75.65	.52	.89
25	38.66	75.5	.53	.89
26	38.31	78.9	.34	.90
27	38.61	79.2	.33	.90
28	38.93	75.67	.60	.89
29	38.81	74.55	.59	.89
30	38.91	76.16	.57	.89
31	38.74	76.02	.49	.89
32	38.89	75.09	.62	.89
33	38.63	76.71	.56	.90
34	38.72	78.38	.38	.89
35	39.02	75.28	.61	.89
36	38.59	76.85	.54	.89
37	38.76	74.81	.61	.89
38	38.82	74.33	.57	.89
39	38.62	76.52	.55	.89
40	38.76	75.98	.53	.89

Para analizar la consistencia interna de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE, se empleó el alfa de Cronbach. A partir de ello, se obtuvo un puntaje de .90. Para el caso del coeficiente omega, se encontró un puntaje, también, de .90 (tabla 17).

Tabla 17

Consistencia interna de la Escala de Ansiedad Rasgo del IDARE

Escala	N de ítems	M	DE	Asimetría	Curtosis	α	Intervalos de confianza		ω
							Límite superior	Límite inferior	
Ansiedad Rasgo	20	40.82	10.74	0.65	0.10	.90	.88	.92	.90

Anexo 4

Análisis psicométrico del Cuestionario de Aceptación y Acción-II (AAQ-II)

- Validez

Los ítems que componen el Cuestionario de Aceptación y Acción-II obtuvieron un coeficiente V de Aiken de 1.00, siendo estadísticamente significativo ($p = .032$; Ecurra, 1988) por lo que todos los ítems permanecieron en la prueba (tabla 18).

Tabla 18

Evidencia de validez basada en el contenido del Cuestionario de Aceptación y Acción-II

Ítem	RT	Resultados obtenidos por los jueces						TA	V
		J1	J2	J3	J4	J5	J6		
1	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
2	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
3	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
4	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
5	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
6	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
7	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
8	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
9	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1
10	EE	Si	Si	Si	Si	Si	Si	5	1

En la tabla 19, se encuentra que solo están 7 ítems de los 10 que componen el Cuestionario de Aceptación y Acción-II. Esto se debe a que cuando se realizó el Análisis Factorial Exploratorio con todos los ítems y otro, sin los ítems 1, 5 y 10 se observa que, en este último se obtiene mejores índices de ajuste, así como mayor porcentaje de varianza explicada, razón por la cual se optó por eliminar dichos ítems para los análisis posteriores. Por otro lado, se encuentra que el mencionado cuestionario solo posee un factor, el cual es la evitación experiencial. Las cargas factoriales van desde el puntaje .53 (ítem 3) hasta el puntaje .81 (ítem 5), mientras que la comunalidad abarca puntuaciones desde .27 (ítem 3) hasta .66 (ítem 5).

Tabla 19

Evidencia de validez basada en la estructura interna del Cuestionario de Aceptación y Acción-II

Ítem	Factor	Comunalidad
2	0.75	0.56
3	0.52	0.27
4	0.73	0.54
5	0.81	0.66
7	0.74	0.55
8	0.71	0.51
9	0.69	0.47

- Análisis de ítems y confiabilidad

Se observa, en la tabla 20 que los índices de homogeneidad de los ítems que conforman el Cuestionario de Aceptación y Acción-II poseen puntuaciones mayores a .20, ya que estas van desde la puntuación .51 (ítem 2) hasta la .75 (ítem 2, ítem 5 e ítem 7).

Tabla 20

Análisis de ítems del Cuestionario de Aceptación y Acción-II

Ítem	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación ítem-test corregida	Alfa si el ítem es eliminado
2	18.38	53.78	.75	.87
3	17.95	57.87	.51	.90
4	17.66	51.75	.73	.87
5	18.48	51.94	.75	.87
7	18.07	53.60	.75	.87
8	17.92	51.60	.69	.88
9	18.12	54.44	.67	.88

Finalmente, se realizó un análisis de la consistencia interna del Cuestionario de Aceptación y Acción-II a través del alfa de Cronbach, cuyo puntaje es de .87. Adicionalmente, se determinó el coeficiente omega, el cual fue de .86 lo que indica que el cuestionario en mención es un instrumento de medición de la evitación experiencial confiable (tabla 21).

Tabla 21

Análisis de la consistencia interna del Cuestionario de Aceptación y Acción-II

Escala	N de ítems	M	DE	Asimetría	Curtosis	α	Intervalos de confianza		ω
							Límite superior	Límite inferior	
Evitación experiencial	7	30.37	10.74	0.87	0.319	.89	.87	.91	.86